ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

№1 • январь • 2017

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА ФЕВРАЛЬ

16+

Волосы укрепит имбирь

Массаж от кашля

Стимулируем работу мозга

Давление наладят травы



еда-лекарство

Похудеть поможет суп!



аптека на грядке

Гибискус – вкусный чай для бодрости

Рецепты для белоснежной улыбки

НОВИНКА!

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ

Пенсионер 16+ №11/С

Какую льготу выбрать?

Бабушка в «декрете»

Если стаж маленький

Какая пенсия выгоднее

Скидка за квартплату ветеранам

Кому положена двойная пенсия?

Что положено по закону пенсионерам от государства? Как сэкономить на услугах ЖКХ или получить качественное лечение бесплатно? Все это и многое другое в новом журнале «Пенсии и льготы»

Уже в продаже!

анонс 16+

Дорогие читатели!

Эта зима преподносит нам сюрпризы: то мороз, то оттепель. Резко меняются и температура, и атмосферное давление. Даже вполне здоровые люди чувствуют дискомфорт, и немудрено. Тем же, кто страдает от гипертонии либо гипотонии, особенно тяжело. Если вы из их числа, обратите внимание на интервью с потомственной травницей Е.Н. Дьяконовой. Она рассказывает о том, какие травы помогают при повышенном, а какие – при пониженном артериальном давлении.

На морозном воздухе большая нагрузка выпадает и на органы дыхания. Поэтому главная тема номера посвящена здоровью легких. Вы узнаете много полезного о лечении пневмонии, бронхиальной астмы и не только.

А что мы знаем о своих ушах? Можем, например, сказать, большие они или маленькие... Специалисты же давно научились определять по ним многие болезни. Хотите тоже попробовать? Читайте рубрику «Чудеса медицины».

Тем, кто все еще приходит в себя после череды праздников, рекомендуем познакомиться с советами диетолога. Оказывается, поправить здоровье и скорректировать фигуру можно при помощи супа!

Надеемся, что каждый из вас найдет в этом номере «Лечебника» интересную, полезную и своевременную информацию, а кто-то напишет нам о собственном опыте преодоления недугов. Ждем ваших писем и желаем крепкого здоровья!

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Здоровье легких 4

Актуальное интервью 12

Чудеса медицины 18

Лечимся правильно 20

Лечат животные 24

Еда – лекарство 28

Лунный календарь 34

Отвечает психолог 36

Клара Новикова: «Победила рак и депрессию!» 40

Подарки природы 44

Православные монастыри 48

Лечимся травами 52

Движение – жизнь! 56

Полезные советы 58

Когда болезнь сдается 62

Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону **горячей линии:** **(812) 786-27-50** (с 10:00 до 19:00 по московскому времени)

© «Лечебник» №1(97). 16+

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Роскомнадзор. Регистрационный номер ПИ №ФС77-51732 от 23.11.2012 г.
Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии «МДМ-Печать», Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 114.
Подписано к печати 14.12.2016. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 26 декабря. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № 92-01. Цена свободная

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «РУССКИЙ ФОТОБАНК», «Persona Stars», «Shutterstock», «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.



На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, врач-пульмонолог высшей категории М.А. ВЕРИГИНА

Моему отцу в Екатеринбурге врачи поставили диагноз хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Раньше я о такой болезни не слышала. Какие у нее симптомы, и чем она отличается от обычной пневмонии? Правда ли, что ХОБЛ связана с курением?

Лидия Ивановна Рыжкова, г. Москва

Легкое дыхание

Курить – ХОБЛ заполучить

О том, что курить – здоровью вредить, мы знаем давно. Но лишь лет 20 назад ВОЗ назвала конкретное заболевание дыхательных путей, основным фактором развития которого является курение. Это хроническая обструктивная болезнь легких (сокращенно ХОБЛ). Изредка она возникает под влиянием производственных факторов (например, пыли), у кого-то обусловлена наследственно. Но все-таки в 90% случаев хроническая обструктивная болезнь легких связана с курением.

Первым признаком заболевания является кашель (раньше его называли «кашель курильщика»). А когда присоединяется одышка, сначала при физической нагрузке, пусть и тяжелой, но со временем даже в покое – это уже более тяжелая стадия ХОБЛ. Чаще всего пациенты обращаются к врачу именно при появлении одышки.

Постепенно развивается эмфизема легких, то есть альвеолы легких растягиваются, перегородки между ними разрушаются. Затрудняется выдох, не хватает кислорода и пр. Это приводит к выраженной одышке и еще более тяжелым последствиям.

Поспешите к врачу

Если пациенты обращаются к пульмонологу на ранних стадиях ХОБЛ, то патологический процесс можно остановить. Существует «нулевая стадия» болезни, когда симптомов еще нет, но человек уже давно курит. Первая стадия ХОБЛ проявляется только кашлем. И если врач диагностирует у пациента нулевую или первую стадию ХОБЛ, то болезнь еще можно остановить – при условии, что пациент бросит курить. Если же он курить не перестает, лечение все равно будет назначено, и на какое-то время состояние может улучшиться.

Но заболевание прогрессирует, и когда появляется одышка, особенно при незначительной физической нагрузке, – это уже более тяжелая стадия. На 3-4-й стадии помочь человеку можно только лекарственными средствами или же в сочетании с применением кислородотерапии. Пациента просто подключают к аппарату, и он дышит смесью воздуха и кислорода, порой ежедневно по нескольку часов. Сегодня на этой стадии вылечить больного невозможно. Умирают больные ХОБЛ, в среднем, лет на 5-7 раньше тех, кто ею не болеет.



Не шутите с пневмонией

Воспаление легких, или пневмония – это острое заболевание, которое, несмотря на огромный арсенал антибактериальных средств, порой приводит даже к летальному исходу. Самое главное при заболевании пневмонией – не заниматься самолечением, это опасно! Как можно раньше обращайтесь к врачу.

Иногда пневмония протекает с минимальными симптомами, но они все равно есть. Даже на небольшой очажок воспаления в легких реагирует весь организм. Как правило, это повышенная температура. Она бывает субфебрильной (чуть выше 37°), но чаще все-таки возникают всплески высокой температуры. Появляются и респираторные симптомы (кашель или покашливание), боль в грудной клетке при вдохе (если затронута плевра). Если у вас 3-4 дня держится высокая температура, не тяните с обращением к врачу. С осложненной пневмонией справиться куда труднее.

Пневмония может возникать после вирусной инфекции, после выраженного переохлаждения, сильного стресса, иногда бывает осложнением ХОБЛ.

Лечение при острой пневмонии осуществляется, главным образом, антибактериальными препаратами. Если надо, подключают небулайзерную (ингаляторную) терапию.

Через 10-14 дней назначаются общеукрепляющие методы: массаж, галотерапия (соляная пещера), ароматерапия, физиотерапия, в дальнейшем – санаторий.

Туберкулез не любит юга

Туберкулезных больных сегодня много. Но система противотуберкулезных мероприятий постепенно восстанавливается, вводится ежегодное рентгенологическое обследование. Всех пациентов, длительно кашляющих, с воспалительными заболеваниями типа пневмонии, обязательно проверяют на наличие микобактерии туберкулеза. При нечувствительности микобактерий к тем или иным лекарственным препаратам ищут комбинацию антибиотиков, проводят интенсивную терапию. Отдельный вопрос – перемена климата. В южных странах туберкулеза мало, потому что микобактерии там не комфортно, она в жарком климате не живет. Но если человек болен, все равно нужно сначала пролечить его, а потом уже менять климат.

Астма: есть успехи

Бронхиальной астмой страдает множество людей во всем мире. Конечно, большую роль играет климат – в наших краях он не очень хороший. Экологическая обстановка у нас плохая, но в Финляндии, например, заболеваемость не меньше, так что дело не в экологии.

Определенный вклад вносит общая аллергизация населения, есть и наследственные факторы. Долгие годы это заболевание считалось неизлечимым. Однако в последние 20-25 лет достигнуты успехи в его лечении, и сегодня пациентам с этой патологией можно помочь. Доказано, что при длительной и систематической терапии дыхательные пути восстанавливаются. Поэтому горько видеть больных, всего лишь снимающих приступы астмы, отказываясь от систематического лечения. Приступы будут повторяться, усиливаться и приводить к ХОБЛ с очень тяжелыми последствиями.

Кстати

«Индекс курящего человека» (ИК) рассчитывают так: количество выкуриваемых в день сигарет умножить на число лет, в течение которых человек курит (стаж курильщика), и разделить на 20 (число сигарет в пачке). Если ваш ИК больше 10-12 – вы в группе риска развития хронической обструктивной болезни легких и других легочных заболеваний.

Поможем своим легким

1. Профилактика легочных заболеваний – это здоровый, активный образ жизни, в том числе занятия посильной физкультурой.
2. Человек, который закаливается, перестает болеть простудными заболеваниями. Подойдет любой способ закаливания, доставляющий вам радость, лишь бы он не вредил здоровью. Желающим заниматься экстремальным закаливанием (моржевание и т.п.) надо посоветоваться с врачом.
3. Важнейший принцип профилактики легочных патологий – не курить, особенно если есть наследственные факторы (кто-то в семье страдает легочной патологией).
4. Воздействие кальяна значительно пагубнее, чем обычное курение табака: за один сеанс человек выкуривает количество никотина, эквивалентное пачке сигарет.
5. При лечении бронхиальной астмы традиционное медицинское лечение может быть с успехом дополнено различными дыхательными гимнастиками – по Бутейко, по Стрельниковой и др. Многие больные бронхиальной астмой с их помощью улучшали свое состояние.



Как прекратить приступ удушья

Самое страшное при бронхиальной астме – это приступы удушья. Я всегда справлялась с ними с помощью небулайзера, но однажды пошла в гости, забыв его в другой сумке. Тогда меня спас хозяин дома, заставив дышать по методу М.Н. Щетинина, а потом дал переписать этот метод.

- Не хватайте судорожно воздух ртом, а дышите спокойно носом.
- Сидя, чуть наклонитесь вперед, руками упритесь в колени и коротко, шумно шмыгните носом. Это вдох. Мысленно посылайте его в спину, в поясницу – на предельную глубину легких. Плечи в момент вдоха неподвижны.
- Слегка разогнитесь, но не выпрямляйтесь до конца. Выдох происходит через нос или рот абсолютно пассивно.
- Сразу же снова легкий наклон вперед с опущенной вниз головой – резкий шумный вдох носом, слегка разогнитесь – пассивный выдох.
- Делайте по 2 или 4 вдоха с наклоном подряд, затем отдых 3-5 секунд, и снова 2 или 4 вдоха-наклона и отдых. Если надо, увеличьте отдых до 10 секунд.
- Шмыгайте так в течение 10-15 минут – пока вам не станет легче. Можно сочетать вдохи не с наклонами, а с обхватыванием руками плеч.

Это действительно помогает, попробуйте!

Зоя Дмитриевна Загустина, г. Москва

Позиционный дренаж

Расскажу, как я справился с затянувшейся пневмонией. Температура не спадала, легкие были забиты вязкой мокротой, которая вообще не откашливалась. Массировать меня было некому, и я решил попробовать позиционный дренаж, о котором когда-то читал в журнале.

- Лег без подушки на спину и стал поворачиваться вокруг своей оси примерно на 45°, потом еще на 45°, еще и еще.
- После каждого поворота делал 4-5 медленных глубоких вдохов через нос с быстрым выдохом через рот. Если возникал приступ кашля, я откашливался, гнойную мокроту выплевывал.
- Потом усложнил задачу: после каждого глубокого вдоха слегка покашливал 3-4 раза. При выдохе и кашле старался надавливать руками на грудь, заставляя ее вибрировать там, откуда шел кашель.
- В тех положениях, в которых больше всего хотелось кашлять, я еще придвигался к краю кровати и спускал вниз одну руку, чтобы мокрота сильнее стекала в верхушку легкого.

Этот дренаж я делал 3 раза в день минут по 10, выпив отхаркивающего чая с алтейным корнем. К вечеру у меня мокрота начала отходить, а температура упала. Еще 2 дня продолжал, и мне стало ясно, что пневмония ушла.

Семен Андреевич Вильницкий, Ленинградская обл.

Волшебные точки

Давно собираю приемы китайского точечного массажа, которые можно делать самим. Простейший точечный самомассаж помогает при пневмонии, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) и даже астме, когда бывают бронхоспазм и застой мокроты.

Основные приемы – легкое касание и поглаживание, легкое надавливание пальцем и глубокое надавливание. Давление пальцем должно быть строго вертикальным, без смещения. Движение пальца может быть вращательным или вибрирующим, но безостановочным. Чем сильнее воздействие на точку, тем оно короче. Рекомендуется проводить массаж не более 10 минут, и во время нажатия человек не должен испытывать неприятных ощущений.

Массируются следующие точки:

- **хэгу** – в развилке между большим и указательным пальцами с тыльной стороны кисти на верхушке мышечного бугорка;
- **дачжуй** – в углублении под остистым отростком седьмого шейного позвонка;
- **тяньту** – в центре углубления над серединой яремной вырезки.

Завершить массаж можно разминанием концевых фаланг больших пальцев на руках.

Этот массаж вызывает сильный бронхорасслабляющий эффект, начинается отход мокроты.

Валентина Семеновна Милешина, г. Выборг, Ленинградская обл.

Комментарий специалиста: ***точечный массаж противопоказан при любых опухолях, острых лихорадочных состояниях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях крови, активных формах туберкулеза, беременности.***

Лечу ХОБЛ настоями трав

Когда врачи определили у меня хроническую обструктивную болезнь легких, мой стаж курильщика уже был больше 20 лет.

Неизвестно, чем бы все для меня кончилось, если бы не мой друг детства. Он чуть ли не силой заставил меня бросить курить и объяснил, что теперь единственное спасение – выводить из организма табачную копоть настоями трав. Вот несколько из его советов.

1 Очень полезен при легочных недугах настой из сухих измельченных веточек обычного вереска. 1 ст. л. сырья залить 250 мл кипятка, настаивать не менее часа, тщательно процедить. Выпить настой надо за 4 раза в течение дня. Это прекрасное отхаркивающее средство снимает воспаление бронхов.



2 10 г листьев вахты залить 100 мл крутого кипятка, настаивать не менее 2 часов. Принимать не более 1 ст. л. настоя 3 раза в день. Средство облегчает дыхание и повышает жизненный тонус.

3 При сильной одышке и обострении ХОБЛ хорошо помогает сбор: по 1 части донника, цветков ромашки и мальвы лесной, корня алтея и солодки, плодов аниса и 3 части семени льна. 2 ст. л. этого сбора заварить 400 мл кипятка и накрыть крышкой. Настоять 20 минут, процедить. Принимать 3 раза в день по 100 мл в теплом виде.

Не сразу, но мое состояние стало заметно улучшаться.

А.П. Борисов, г. Великий Новгород

Барсучий жир против туберкулеза

Говорят, что туберкулез сегодня лечится гораздо хуже, чем полвека назад, потому что микобактерии стали устойчивы к антибиотикам. Но народные средства своего значения не потеряли. У меня скопилось несколько толстых тетрадей самых лучших, проверенных рецептов лечения легочных заболеваний, в том числе туберкулеза.



● На первом месте здесь барсучий жир. Он веками служил действенным средством от затяжного кашля, снимает приступы сухого кашля у курильщиков, убирает затемнения в легких. Покупать его лучше не в аптеках, а у охотников. Принимают его в чистом виде или в смеси с медом по 1 ст. л. утром и вечером, а на ночь растирают им грудь и спину больного туберкулезом.

● Хорошо помогает при туберкулезе исландский мох (цетрария). 2 ст. л. сушеного измельченного мха положите в эмалированную кастрюльку, залейте 0,5 л холодной воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 5-10 минут под крышкой. Процедите, перелейте в стеклянную банку и поставьте на подоконник. За день больной туберкулезом должен выпить этот отвар в 3-4 приема – перед каждой едой. Курс лечения – 1 месяц.

Валерия Налимченко, г. Орел

Комментарий специалиста: ***обойтись без медикаментозного лечения при туберкулезе не удастся. Народные методы лечения, типа барсучьего жира или цетрарии, я как врач считаю неэффективными. Но если какой-то метод нравится человеку и не вредит ему, то пусть применяет.***

ЛФК лежа, сидя, стоя

Я всегда удивлялась, что при пневмонии люди по несколько дней, а то и недель лежат в постели почти без движения – и это при застое в легких!

Когда пневмонией болел мой отец, я обложилась старыми оздоровительными газетами и журналами и подобрала для него комплекс упражнений.

1 Начинать заниматься надо, когда температура уже нормальная или стойкая субфебрильная (ниже 38°). Не менее 3-4 раз в день ложимся на здоровый бок, подложив под ребра валик из толстого полотенца. Делаем движения ногами, руками и корпусом с малой амплитудой, а также дыхательные упражнения – вдохи и выдохи, используя больное легкое.

2 Через 3-4 дня можно вводить исходное положение сидя. Делаем упражнения для рук и корпуса, включая повороты и наклоны во все стороны.

3 При улучшении состояния упражнения выполняем стоя, увеличиваем их количество для рук, ног и корпуса, усложняем дыхательные упражнения. Для предупреждения образования плевральных спаек нужны упражнения, увеличивающие подвижность грудной клетки (наклоны и повороты корпуса на глубоком вдохе и на глубоком выдохе).

4 Крайне важно тренировать диафрагмальное дыхание в положении лежа и стоя. На вдохе через нос живот выпячиваем, на выдохе через рот – втягиваем. При выдохе лучше нажимать на живот руками, как бы выдавливая воздух.

Эти упражнения намного ускоряют выздоровление.

Мария Петровна Городецкая, г. Ярославль

Примите к сведению!

Снимаю приступ имбирем и овсом

Люди, по себе знающие, что такое бронхиальная астма, порой готовы принимать любые химические препараты, лишь бы хоть как-то остановить приступ удушья. Я считаю, что это неправильно, надо использовать только природные средства. Хочу рассказать про два из них, которые чередую.

● Из свежего корня имбиря надо выжать сок. На 30 г имбирного сока я добавляю щепотку соли и пью при сильных приступах. А для того, чтобы облегчить состояние в обычные дни, 2-3 раза в неделю смешиваю 1 ст. л. сока с медом и принимаю перед сном, запивая теплой водой или травяным чаем.

● Овес измельчаю в кофемолке вместе с шелухой. 1 ст. л. измельченного овса заливаю стаканом кипятка и настаиваю 2 часа. Пью по полстакана 2-3 раза в сутки. Настой овса эффективен при сильных приступах астматического кашля.

Я рекомендовал оба эти средства знакомым – товарищам по несчастью, им тоже помогает.

Михаил Алексеевич Черезов, г. Омск

«Отжимание» легких

Этому методу помощи при тяжелой пневмонии меня научил сосед по даче, который вычитал его в каком-то журнале. Если у больного температура не спадает и кашель остается сухим – значит, бронхи забиты густой мокротой. «Отжимание» поможет сделать кашель продуктивным, особенно у детей.

● Кладем больного на левый бок и двумя руками (одна на спине, другая на груди) ритмично и не слишком сильно сжимаем его грудную клетку, двигаясь снизу вверх и как бы отжимая мокроту из легких и бронхов кверху. Делаем так 3 раза по всей поверхности груди, кроме области сердца.

● То же самое повторяем на правом боку. Если больной закашлялся, надо дать ему полностью откашляться, а затем продолжать.

● Затем больной ложится на живот, свесив вниз с кровати левое плечо и голову; левая рука касается пола. Своими руками ритмично сжимаем больному ребра с боков, как бы выдавливая мокроту и продвигаясь от нижних ребер к верхним. Так делаем несколько раз.

● Даем откашляться, передохнуть, перекладываем больного на другую сторону, чтобы с кровати свешивались теперь правое плечо и голова, и снова «выжимаем» мокроту.

Через 2 часа, если надо, процедуру можно повторить. Благодаря ей уже несколько человек, больных пневмонией, с моей помощью начинали выздоравливать.

Леонид Михайлович Чердынцев, Московская обл.

Как я избегаю обострений

Обострение легочного заболевания совершенно вышибает человека из жизни. Чтобы этого не допустить, я готовлю и принимаю специальный фитотерапевтический настой.

● Тщательно смешиваю 100 г льняного семени и по 200 г цветков ромашки, липы и эвкалипта. 2 ч. л. этого сбора заливаю 250 мл кипятка и накрываю полотенцем. Через 40 минут процеживаю настой и употребляю дважды в сутки (утром и вечером) в период ремиссий.

● А если обострение все-таки началось (у меня ХОБЛ), я использую другой сбор, куда входят в равных долях донник, корни солодки и алтея, цветки мальвы лесной и ромашки лекарственной, плоды аниса. К полученной смеси добавляю 3 части семян льна и хорошо перемешиваю. На 0,5 л кипятка беру 2-3 ст. л. сбора, заливаю кипятком, накрываю крышкой и настаиваю около часа в теплом месте. Затем процеживаю и принимаю в теплом виде по 100 мл 3 раза в сутки.



Эти настои снимают одышку и помогают свести неприятности от моего заболевания до приемлемого минимума.

Регина Федоровна Романовская, г. Киров

Сокровенная сила Онего

Места концентрации энергетических потоков на Земле с древности были известны людям. Но осталось еще немало неизученных географических уголков, где находит выход мощная сила из самых недр Земли. Она возрождает душу и оздоравливает тело, укрепляет здоровых и исцеляет больных.



Путешествие поневоле

Я ехал в Санкт-Петербург. Давно мечтал побывать в местах своей юности, но на сердце у меня было тяжело, потому что ехал туда не совсем по своей воле, а на консультацию в онкологический центр. От этого на моем путешествии лежала мрачная тень недоброго предчувствия, и я колебался, стоит ли посвящать моих старых друзей в свою проблему.

Но так уж получилось, что пришлось поведать обо всем в первый же вечер за праздничным столом у друга Саши. Саша, узнав о том, что мне предстоит серьезное обследование, тяжело задумался, а Петр, второй наш товарищ, тут же вскочил, забегал по комнате и решительно заявил: «Все. Давай сдавай свои анализы по-быстренькому – и айда со мной в Карелию! Я тебя в такое место свезу, что у тебя все как рукой снимет – и что есть, и чего не было!».

На Север, к суровому Онего

Видимо, я был так подавлен, что без лишних разговоров подчинился напористой энергии моего друга. И через неделю, сдав анализы, я, даже не дождавшись окончательного диагноза – хотелось как можно дольше оттянуть время и возможный приговор – оказался с Петром в Петрозаводске, столице Карелии, у самого Онежского озера, или Онего – как называют его местные жители.

Мой друг, ничего мне не объясняя, командовал и распоряжался с такой твердой уверенностью, что я полностью положился на него.

По приезде мы погрузились в местный автобус и примерно через час доехали до деревни Суйсарь, где у Петра все уже было «схвачено» – и снаряжение, и палатки, которые для него заранее приготовил местный туринструктор.

Мы заночевали в его доме, а наутро отправились к главной цели нашего путешествия – на Шардонский архипелаг.

Необитаемый остров

Мы плыли, будто в море, я не видел горизонта, и казалось, что водному пространству нет конца. С Петром мы почти не разговаривали, поскольку стихия воды, в которой мы оказались, как нельзя лучше располагала к раздумьям и молчанию.

Шардонский архипелаг, или Шардоны, как их называл Петр – это таинственные необитаемые острова, неизменно манящие к себе людей, жаждущих уединения и тишины. А тишина там совершенная, она просто оглушает, если так можно сказать. Всего островов, кажется, сорок, они вулканического происхождения, поэтому в каждом из них скрыта мощь, бьющая из самых недр земли.

Наконец, мы выбрали остров, как сказал Петр, – по признаку самой высокой энергетики. Установив палатку на плоской каменной плите, достаточно нагретую вечерним солнцем, Петр поручил мне набрать дров для костра, а сам пошел удить рыбу. Я, как завороженный, бродил по береговой линии острова, будто изрезанной острым ножом, и не мог насмотреться на отражение заходящего солнца в прозрачной воде.

Место сокровенной силы

Но, конечно, Петр привез меня туда не только любоваться природой и ловить рыбу. Его привлекала особая энергетика этого места, и ее действие я вскоре ощутил на себе. Недалеко от нашей стоянки, за скальным разломом, среди камней разной величины и цвета, находилась небольшая полянка – самое сильное энергетическое место на всем архипелаге, как уверял меня Петр.

Ветви растущих на ней деревьев были закручены по спирали неведомым силовым потоком, а это, как объяснил мне мой товарищ, как раз и есть один из верных признаков выхода энергии. Некоторые стволы были повалены и опалены молниями, а некоторые изгибались среди камней самым причудливым образом. Я сел на какое-то дерево, которое мне особенно приглянулось, развернул ладони к солнцу, поднял голову, застыл и будто растворился в этом пространстве между небом и водой. Сколько я пробыл в таком состоянии – минуты или часы, я не помню. Солнце уже заходило, когда Петр меня окликнул и позвал на ночлег. На другой день на эту полянку меня потянуло как магнитом. И вновь до самого вечера я пребывал в этом состоянии блаженного тепла и покоя. Так и провел всю неделю.

Семь самых важных дней

Когда мы вернулись в Петербург, я чувствовал себя настолько хорошо, что даже не пошел узнавать свой окончательный диагноз. Может, это кому-то покажется диким и безрассудным, но после путешествия с Петром на Онего мне открылось в себе много такого, о чем я и не подозревал, в частности то, что я стал видеть и чувствовать свой организм как бы изнутри. Поэтому я был почти уверен, что у меня все будет хорошо.

Петр подарил мне место такой мощной космической силы, что семь дней, проведенные там, я теперь смело могу назвать самыми важными в моей жизни. Ведь я как будто заново родился и обрел там не только утраченное здоровье, но еще и получил такой оглушительный заряд творческих сил, что когда приехал обратно в свой Владивосток, то смог не только завершить давно начатую научно-инженерную работу, но вернулся к занятиям рисованием.

Раньше я очень неплохо писал маслом морские пейзажи, друзья даже в шутку называли меня «наш Айвазовский». И теперь мои картинки украшают не только мое жилище, но и дома моих родных и знакомых.

Семенов Виктор, г. Владивосток



Давление нормализуют травы



Какие травы помогают при повышенном, а какие – при пониженном артериальном давлении? Об этом рассказывает провизор, потомственная травница, член Общества фитотерапевтов Санкт-Петербурга Лидия Николаевна Дьяконова.



Опасно для жизни

– Лидия Николаевна, насколько опасна гипертоническая болезнь?

– Высокое артериальное давление очень опасно для здоровья и даже для жизни человека. Сосудистые заболевания, к которым относится и гипертония, сейчас на первом месте среди причин смерти. Они обогнали даже онкологические. И с возрастом гипертоническая болезнь развивается гораздо чаще, чем в молодости.

– В чем причины гипертонии?

– Их достаточно много. Первая – частые стрессы, нервные перегрузки, психоэмоциональное перенапряжение. Вторая важнейшая причина – атеросклероз. С возрастом сосуды теряют эластичность и покрываются холестериновыми бляшками. Еще одна причина гипертонии – болезни почек.

– Есть ли меры профилактики?

– Профилактика заболевания заключается, во-первых, в укреплении нервной системы. А во-вторых, необходимо обследовать почки. Очень важно, чтобы они были здоровы. И в-третьих, нужно чистить сосуды, которые должны оставаться эластичными. Тогда не будет резких «скачков» давления.

– Эффективны ли при таком заболевании травы?

– В зависимости от стадии гипертонической болезни. Всего их 4. Считается, что на 1-й и 2-й стадиях можно успешно лечиться травами. А на 3-й и 4-й стадиях они уже не так действенны. Однако их можно всегда подключать к назначенному лечению. Стадию гипертонической болезни устанавливает врач.

Чтобы сосуды оставались чистыми

– Что нам помогает очистить сосуды?

– Для очищения сосудов крайне важно следить за питанием. Есть продукты, которые зашлаковывают сосуды и весь организм. Такое происходит, например, при чрезмерном употреблении жиров и жареных блюд. В то же время есть и продукты, которые приносят гипертоникам большую пользу.

– Какие продукты особенно полезны?

– Например, чеснок. Он избавляет от «плохого» холестерина, чистит сосуды и делает их эластичными. А если сосуды будут эластичными, то человек дольше сохранит молодость и память будет лучше. Не зря немецкие фитотерапевты рекомендуют употреблять с пищей одновременно по 2 зубчика чеснока, но через день. Очень хорошо добавлять его в салаты, супы, а также есть с картошкой, с хлебом. И зелень чеснока обладает аналогичным, очищающим сосуды свойством.

– Многие читатели используют при высоком давлении калину. Она действительно приносит пользу?

– Ягоды калины помогают снизить давление на начальной стадии гипертонии. Осенью можно заготавливать их впрок: смешать с медом, пересыпать сахаром или положить в морозильную камеру.

– А черноплодная рябина эффективна?

– Да, при гипертонии помогает и черноплодная рябина. В период созревания ее можно высушить. В таком виде она напоминает по вкусу пастилу. Как при высушивании, так и при замораживании ягод их вяжущие свойства пропадают. Многие любят варенье из черноплодки, которое готовят с добавлением вишневых листьев или лимона. Но при длительном хранении оно может покрыться плесенью, поэтому лучше сварить его немного. А оставшиеся ягоды поместить в морозилку. По мере надобности брать их небольшими порциями и готовить варенье.

Астрагал шерстистоцветковый и омела белая

– Какие лекарственные травы вы назначаете при повышенном артериальном давлении?

– Из трав всегда предлагаю астрагал шерстистоцветковый. Он расширяет кровеносные сосуды и улучшает общее кровообращение. Причем это растение положительно воздействует не только на сосуды, но и на сердце, почки, головной мозг. Поэтому считаю его универсальным лекарством.

Считается, что на 1-й и 2-й стадиях можно успешно лечиться травами. А на 3-й и 4-й стадиях они уже не так действенны. Однако их можно всегда подключать к назначенному лечению.

– Как применять астрагал?

– Заварите 1 ст. л. сырья стаканом горячей воды, доведите до кипения, затем снимите с огня. Настаивайте до остывания, процедите и пейте небольшими глотками в течение дня. Советую принимать снадобье именно по глотку (примерно по 1 ст. л.), чтобы не произошло резкого снижения давления. Средство достаточно сильное.

– Вы рекомендуете именно шерстистоцветковый астрагал? Есть и другие его виды.

– Действительно, существует много других видов астрагала. Для лечения при повышенном давлении подойдет любой из них. Но шерстистоцветковый – самый популярный и универсальный.

– Почему у многих гипертоников популярна омела белая?

– Это тоже испытанное средство для снижения давления. Омела белая чистит сосуды, помогает избавляться от холестериновых бляшек при атеросклерозе, регулирует сосудистый тонус и уменьшает угрозу «скачков» давления. Залейте 1 ч. л. (без горки) измельченного сырья 1 стаканом воды, покипятите 15-20 минут на слабом огне, затем снимите и после остывания процедите. Отвар омелы пейте так же, глотками в течение дня.

– Сколько времени длится курс лечения?

– Учтите, что травы нужно принимать долго, 2-3 месяца как минимум. И по схеме: после трехнедельного приема – недельный перерыв.

Что касается омелы, то ее препараты ядовиты. Поэтому после двух-трехмесячного курса приема следует сделать двухмесячный перерыв, а затем можно повторить лечение.

Лучшие сборы

– Есть ли эффективные сборы от гипертонии?

– Некоторые травы очень хорошо сочетать. Я испробовала такой сбор: омела, василистник и сушеница. Каждое из этих растений по отдельности тоже снижает давление, а вместе они действуют еще сильнее. Из данного сбора можно готовить отвар, но удобнее и даже лучше сделать 10%-ную настойку на водке:

10 г сбора залейте 100 мл водки, настаивайте 2 недели в



темном месте, периодически помешивая, затем процедите. Принимайте по 1 ч. л. с небольшим количеством воды 3 раза в день.

Эта настойка выручит вас, когда давление неожиданно повысится.

Если нет возможности достать василистник и сушеницу, то можно приготовить 10%-ную настойку из одной омелы белой (продается в аптеке) и принимать ее как средство скорой помощи по 20-40 капель с водой.

– Поделитесь, пожалуйста, еще каким-нибудь хорошим рецептом сбора.

– Эффективен и такой сбор для сосудов: бедренец-камнеломка, солодка, лещина и вербена – поровну. В сбор хорошо добавить донник, разжижающий кровь, а также ромашку, мяту, мелиссу, которые снимают спазмы сосудов. Можно принимать перечисленные растения и по отдельности.

Возьмите 1-2 ст. л. сбора или одной из названных трав и залейте 500 мл крутого кипятка. Настаивайте 1 час, затем процедите. Этот настой нужно выпить в течение дня.

Воды в данном случае берем побольше, чтобы кровь активнее циркулировала в тканях.

Какие настойки держать под рукой?

– Какие еще травы из вашего арсенала борьбы с повышенным давлением вы можете посоветовать читателям «Лечебника»?

– Настойку из корней шлемника байкальского также успешно используют при гипертонии. Растение положительно влияет на головной мозг, налаживает ритм сердечных сокращений. Шлемник действует как ноотропное средство, то есть расширяет сосуды, в том числе и головного мозга, предупреждая их спазмы, регулируя артериальное давление. Он улучшает кровоснабжение мозга и нормализует состав крови.

– Как шлемник байкальский влияет на нервную систему?

– Он успокаивает, причем так мягко, что не вызывает привыкания. Растение способно устранить бессонницу и головную боль, понизить тревожность и даже убрать это ощущение, что тоже важно для успешной борьбы с гипертонией. Принимают настойку шлемника по 20-30 капель в 50-100 мл воды 3 раза в день за полчаса до еды.

– Существуют ли другие эффективные настойки?

– В последнее время в своей практике я часто применяю от гипертонии настойку листьев магнолии. Она дает хороший, стойкий результат. Водочная настойка (10%) снижает давление и обладает седативным свойством.

Заливаю 0,5 л водки 50 г измельченных листьев, настаиваю 3 недели в темном месте и процеживаю. Принимать настойку нужно по 15-20 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 3 раза в день.

– Как быстро она поможет и долго ли ее надо принимать?

– Через месяц приема настойки вы уже увидите положительный результат. При гипертонии рекомендую принимать ее постоянно, придерживаясь схемы: после каждых трех недель приема – недельный перерыв.

Чем хорош кирказон?

– В последнее время больные часто интересуются экзотическими для нас растениями. Помогает ли при гипертонии кирказон?

– Иногда я назначаю кирказон. Например, был один случай, когда мужчина все время брал у меня травы от повышенного давления для своей пожилой мамы. Я давала ему перечисленные выше растения, и они вначале помогали, но затем перестали действовать. Тогда я предложила настой кирказона, и он помог.

1 ст. л. сырья залить на ночь стаканом холодной кипяченой воды, утром процедить и пить понемногу в течение дня.

– Что такого особенного в этом растении?

– Кирказон обладает противоопухолевым и противовирусным свойствами, помогает при гриппе. Это растение-адаптоген, то есть повышающее выносливость, дающее силы. В то же время кирказон благотворно действует и на сосуды, снижая давление.

Если давление понижено

– Лидия Николаевна, есть ведь еще люди, у которых давление, наоборот, понижено. Они часто жалуются на упадок сил, головокружения. Опасно ли это?

– Высокое давление опасно для жизни, но и при низком тоже ничего хорошего ждать не приходится. Дело в том, что при гипотонии тонус сосудов снижен, они расслаблены, и кровь плохо циркулирует по организму. В результате органы получают недостаточно кислорода, который им необходим для работы. Поэтому у людей с пониженным артериальным давлением снижен и жизненный тонус. Нередко их мучают головокружения, беспокоит слабость.

– Назовите, пожалуйста, причины гипотонии.

– Достаточно часто она возникает как следствие тяжелых заболеваний. Например, у многих обращающихся ко мне онкологических больных с запущенной формой заболевания присутствует и гипотония. Также есть люди, у которых давление низкое от рождения. Они привыкли к этому и чувствуют себя нормально.

Надо контролировать состояние с помощью тонометра, чтобы понимать, связано ли плохое самочувствие с низким или же высоким давлением. Тогда будет ясно, что предпринять для улучшения самочувствия.

– Что же делать, если давление понижено?

– Есть продукты питания, которые могут немного повысить давление. В первую очередь рекомендуется горячий чай, подслащенный медом или сахаром. Можно выпить немного коньяка или кагора. Ну и конечно, многие пьют кофе для повышения давления и бодрости.

В помощь гипотоникам

– Есть ли травы, которые помогают страдающим от пониженного артериального давления?

– Трав, повышающих давление, меньше, чем тех, которые снижают его. Многим гипотоникам помогает родиола розовая, известная еще как золотой корень. Некоторые выращивают родиолу на даче. Это фармакопейное растение, и его препараты, например настойку, можно купить в аптеке. Например, берут 20-30 капель настойки и разводят в воде. Летом родиолу розовую принимать не рекомендуется.

– Что вы еще советуете в таких случаях?

– Повышают давление, тонизируют организм и такие растения-адаптогены, как женьшень, элеутерококк, левзея, лимонник китайский, аралия маньчжурская. Их настойки тоже можно найти в аптеке. Принимать так же – по 20-30 капель с водой 2 раза в день в первой половине дня.

– А из привычных, более распространенных трав?

– Немного повышают давление зверобой, чабрец, розмарин. Возьмите 1 ст. л. любой из этих трав и залейте стаканом крутого кипятка. Настаивайте до остывания, процедите и выпейте в течение дня.

– Как влияют на артериальное давление настойки часто применяемых успокоительных растений: валерианы, пустырника, пиона уклоняющегося?

– Хороший вопрос. Валериана несколько повышает давление, пустырник его немного понижает. А вот пион никак не влияет на наше давление. Это обязательно нужно учитывать, если вы пользуетесь такими травами, чтобы успокоиться или улучшить сон.

Беседовала Елена Егорова



Гибискус – целебная роза

Пожалуй самым распространенным комнатным цветком у нас является гибискус, в народе называемый – китайская роза. Это растение растет как кустарник и цветет красными махровыми цветами, по форме напоминающими распустившуюся розу. Целебные свойства гибискуса были открыты благодаря его использованию в чайных церемониях. Каркаде сегодня весьма популярно в США и Африке.





Наполните дом энергией и бодростью

Одно из моих самых любимых комнатных растений – гибискус, или китайская роза. Это не только красивый, но и очень полезный цветок. О его целебных качествах мало кто знает даже из опытных цветоводов, а ведь листья и цветки гибискуса издавна применяются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, геморрое, дизентерии, острых воспалениях кожи. Содержащиеся в гибискусе флавоноиды выводят из организма ненужные продукты обмена веществ. Стимулируется выработка желчи и повышается защита печени от неблагоприятных воздействий, улучшается метаболизм. Кроме того, цветущая китайская роза, согласно фэн-шуй, наполняет дом энергией и бодростью, повышает стрессоустойчивость, помогает справиться с семейными проблемами и укрепляет брак.

Гибискус очень легко размножать, он быстро растет и при несложном уходе он непрерывно цветет с ранней весны и до поздней осени. Черенок с 2-3 междоузлиями я срезаю с родительского растения ножом или бритвой и сразу сажаю в горшочки со смесью лиственной и торфяной земли с песком. Затем черенки накрываю стеклянными банками, ставлю в теплое место, и через две недели они дают корешки.

При хорошем солнечном освещении и правильной поливке мои росточки через год уже начинают цвести. Для того чтобы на них образовалось как можно больше бутонов, весной прищипываю верхушки побегов. И еще во время цветения и появления бутонов ни в коем случае нельзя переставлять с места на место или даже поворачивать горшок с «китаянкой». Если ее в этот период побеспокоить, она сразу сбрасывает все бутоны и цветы.

Китайская роза очень любит влагу, но боится и перелива, и недолива, поэтому земля должна быть влажной без застоя воды. Я нашла простое решение – поставила горшок с розанчиком на поднос, наполненный водой, и он сам берет нужное количество влаги. И еще гибискус в жаркое время года нуждается в дополнительном увлажнении листьев, поэтому я его опрыскиваю теплой водичкой 2-3 раза в неделю.

Вот и вся нехитрая наука ухода за гибискусом, в ответ на который он радует нас буйным цветением с ранней весны до поздней осени.

М. Баранова, г. Пермь

Кстати

Молодые растения каждую весну необходимо пересаживать в больший горшок. Перед пересадкой длинные ветки гибискуса укорачивают на треть для образования большого количества боковых цветущих побегов. Полученные при обрезке черенки можно укоренить. Гибискусы старше 5-6 лет пересаживают только при необходимости.

Экзотический чай

Чай из гибискуса (каркаде) – совершенно не похож и по виду, и по вкусу на традиционный. Ярко-красного цвета, достаточно кислый, этот напиток имеет необычный вкус, а в разбавленном виде напоминает малиновый компот. Мне он очень нравится.



Благодаря содержащейся в лепестках лимонной кислоте чай действует освежающе в жару и при повышенной температуре, убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы. В каркаде много витамина Р, который укрепляет стенки кровеносных сосудов, влияет на их проницаемость, регулируя таким образом кровяное давление. Интересной особенностью этого напитка является то, что в горячем виде он повышает артериальное давление, а в холодном – понижает.

- **Горячий чай:** 2 чайные ложки залить 1 стаканом воды, прокипятить в течение 3 минут. При этом вода окрашивается в ярко-красный цвет и приобретает характерный утонченный сладковато-кисловатый вкус.

В напиток рекомендуется добавлять сахар. Более того, размякшие в воде лепестки гибискуса также не теряют своего оригинального кисло-сладкого вкуса, и поэтому их можно употреблять в пищу как прекрасную витаминную добавку, которая благодаря высокому содержанию витамина С защищает организм от вирусных инфекций.

- **Холодный чай:** соцветия гибискуса кладут в холодную воду и доводят до кипения, сразу снимают с огня, добавляют сахар. Подают очень холодным или даже со льдом.

Е. Полякова, г. Омск

От гастрита и колита

Хочу поделиться с читателями любимой газеты своим рецептом лечения гастрита с пониженной кислотностью и колита, которыми страдала лет пять.

По нескольку раз в год добросовестно лечилась, но с переменным успехом – вскоре желудок опять начинал барахлить.

Мне помог такой травяной настой: 1 ст. л. цветков гибискуса, 1 ст. л. листьев пеларгонии, 100 г сока алоэ, 2 ст. л. меда. Цветки гибискуса и листья пеларгонии я измельчала и заливала 2 стаканами крутого кипятка. Настаивала в течение 3 часов, затем процеживала, добавляла мед и сок алоэ. Настой принимала в течение месяца по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды. После этого курса лечения прошло уже три года, и желудок меня больше не беспокоит.

Валентина Павловна Нестеренко, г. Орел

Полезные рецепты

- **Повышение иммунитета (напиток фараонов).** Необходимо взять 2 ст. л. высушенных цветков гибискуса, добавить по щепоточке мелиссы и мяты. Залить эту травяную смесь 400 г кипятка и настаивать полчаса. Затем процедить и выпить в один либо два приема.
- **При запорах** рекомендуется выпивать по 1-2 чашки чая каркаде ежедневно, лучше в первой половине дня.
- **Очищение организма.** Необходимо ежедневно заливать 1 ст. л. цветов гибискуса в стакане кипятка и выпивать такой настой теплым утром натощак.
- **Лечение мокнущей экземы.** Разомните пару свежих цветков гибискуса и нанесите эту смесь на пораженные места. Держать такой компресс нужно 15-20 минут.
- **При инфекционных воспалениях.** Гибискус может эффективно бороться с огромным числом бактерий, в числе которых стафилококки и кишечные палочки. Пьют ежедневно по 2 стакана холодного чая со 1 ст. л. меда вприкуску.
- **Успокоительный напиток с гибискусом.** Необходимо заваривать по 1 ст. л. шишек хмеля и цветков гибискуса в стакане кипятка. Пить средство необходимо по 50 граммов утром и днем и по стакану вечером. Напиток отлично справляется с бессонницей.

Ставим диагноз по ушам

Существует очень простой способ диагностики – по точкам, расположенным на ушной раковине. Данный метод позволяет быстро выявить основные риски и «слабые звенья» вашего организма еще до явных проявлений болезни. В результате у вас появляется возможность избежать этих рисков и сохранить свое здоровье.



О чем расскажет ваше ухо

Заглянув в словарик, мы с вами узнаем, что слово «аурикула» в переводе с латинского означает «раковина», «улитка», «ушастая». И тогда нам станет понятно, почему один из методов диагностики называют аурикулярным – это способ выявления каких-либо заболеваний человека по его ушной раковине.

По убеждению целителей восточной школы народной медицины, ушная раковина является своеобразным пультом управления всем телом. На поверхности уха располагается около 200 важных точек, каждая из которых соответствует определенному органу. Эти биологически активные точки неравномерно рассыпаны по наружной и внутренней поверхностям ушной раковины, образуя зоны, которые дают информацию обо всех органах человеческого организма. И в старину восточные целители оценивали состояние больного, осматривая его уши и обращая внимание на то, где появилась пигментация, на какой части уха имеется шелушение и т.п. Они знали, что патологические изменения в организме влекут за собой изменения в соответствующих частях ушной раковины.

Просто, быстро, информативно

Теперь же врач, помимо визуальной оценки, имеет возможность при помощи специальных приборов исследовать электропроводность в так называемых «зонах отражения» уха, зафиксировать колебания и проанализировать полученную информацию.

Это позволяет совершенно точно указать, в каком органе есть неполадки, определить характер патологического процесса и фазу заболевания. А собранная информация хранится в базе компьютера.

Надо отметить, что современные медики вот уже на протяжении нескольких десятилетий рассматривают аурикулодиагностику как одно из перспективных направлений клинической оценки состояния здоровья человека.

Интерес к такому виду диагностики можно объяснить не только тем, что степень достоверности полученных результатов высока, но и тем, что такая процедура достаточно проста, неинвазивна (т.е. не происходит вторжения внутрь организма, информация «считывается» с поверхности организма), занимает немного времени.

А компьютерная технология обеспечивает автоматическую регистрацию всех измерений, оперативную статистическую обработку полученных данных и хранение.



Огромные возможности

«Недавно муж сделал аурикулярную диагностику. Понял, что это весьма информативный метод, поскольку последующие исследования (УЗИ, анализы крови и т.д.) полностью подтвердили данные. А какие еще есть достоинства у диагностики по ушной раковине?»

Н.И. Альковская, г. Балашов

Чем же хороша аурикулярная диагностика? Во-первых, она способна выявить скрытые, вялотекущие заболевания человека. Во-вторых, она позволяет устанавливать локализацию очага поражения и осуществлять оценку характера и выраженности нарушений.

В-третьих, при помощи аурикулярной диагностики можно подобрать лекарственные препараты, необходимые данному человеку в данный период.

В-четвертых, данный метод позволяет регистрировать реакции организма на применяемые лечебные воздействия, и врач при необходимости может вносить коррективы в назначенный курс. А это, согласитесь, очень важно.

Но бывают ситуации, когда аурикулярную диагностику выполнять нельзя. Например, при обморожении и воспалительных процессах ушной раковины, экземе наружного слухового прохода.

Также такой способ диагностики не рекомендуют людям с имплантированным кардиостимулятором, что связано с возможностью нарушения его работы.

Кстати

Перед проведением аурикулярной диагностики для получения точных данных человек должен снять с себя украшения, часы и устройства мобильной связи, генерирующие электромагнитные поля.

И диагноз, и лечение

«Случайно узнала, что по ушной раковине можно узнать, чем болен человек. А потом, воздействуя на точки на ушах, еще и полечить его. Так ли это?»

И.Е. Алуськина, г. Калининград

Надо сказать, что диагностический аппарат, «считав информацию» с точек на ушах, выводит результаты исследований в удобной табличной и текстовой форме с необходимыми пояснениями.

И тут же по результатам диагностики аппарат автоматически определяет индивидуальную «композицию» акупунктурных точек для терапии (т.е. сразу указывает те точки на ушах, на которые надо воздействовать, чтобы состоялось выздоровление). И если пациент желает, то сразу начинается аурикулярная терапия, когда специалист осуществляет электростимуляцию нужных точек.

Силу воздействия на точки и продолжительность сеанса определяет все тот же умный аппарат, который, обработав полученную информацию о человеке, проводит автоматическую настройку необходимых параметров электротерапии. И все тот же аппарат осуществляет контроль за эффективностью лечения во время всего курса, подсказывая, когда надо усилить электростимуляцию в той или иной точке уха, а когда снизить.

Витамины совместимые и не очень

Правда ли, что некоторые витамины несовместимы между собой и лучше пить не поливитаминные комплексы, а принимать их по отдельности?

Н.С. Куроптева, г. Северодвинск

Отвечает врач-терапевт И.А. Голикова

Здоровый человек при нормальном питании получает витамины с пищей, и дополнительного приема витаминов ему не требуется. Однако, если диета неполноценная, есть заболевания, при которых усвояемость витаминов нарушается (прежде всего болезни желудка и кишечника) или по состоянию здоровья требуется дополнительный их прием, на помощь придут витаминные препараты, производимые фармацевтической промышленностью, в том числе и поливитамины.

В большинстве случаев они составляются с учетом биохимической и фармакологической совместимости различных витаминов, минералов и других входящих в их состав веществ. Вы правы – далеко не все эти соединения «дружат» друг с другом. Но встречаются производители, которые смешивают в одной таблетке или пилюле витамины, которые вместе употреблять нежелательно. Они либо перестают действовать, либо дают нежелательные побочные эффекты. Обращайте внимание на информацию на этикетке.

- Витамин A не очень дружит с большими концентрациями витамина E.
- Витамин D плохо совместим с витамином E.
- Витамин B1 не сочетается с B6 и B12, а также с препаратами кальция и магния.
- Витамин B12 принимается отдельно от всех других витаминов.
- Витамин B2 не принимают в комбинации B12, железом и цинком.
- Витамин B6 не сочетается с витаминами B1 и B12, а также с кофеином.



- Витамин K не следует принимать вместе с витаминами A и E, которые затрудняют его всасывание.
- Витамин PP (он же B3) нельзя принимать вместе с витаминами B1, B6, B12.
- Витамин C несовместим с препаратами железа, витаминами B1, B12.

Все эти правила касаются только аптечных витаминов. Витамины из овощей, фруктов, зелени и других продуктов усваиваются лучше. Нужно учитывать, что витамину A и его предшественнику бета-каротину требуется для усвоения жир, поэтому ту же морковку нужно заправлять сметаной или растительным маслом.

Избавляемся от заусениц

Меня замучили заусеницы на руках, никак не получается от них избавиться. Что можно сделать?

Людмила Тяглова, г. Смоленск

Отвечает врач-дерматолог В.О. Покровская

Людмила, для начала разберитесь с причиной, по которой у вас появляются заусеницы. Это может быть не только плохой уход за ногтями – обрезание их слишком коротко и криво, неправильное подрезание кутикулы. Возникновению болезненных заусениц способствуют также частый контакт рук с бытовой химией, горячей водой, переохлаждение рук. Недостаток витаминов, особенно A, C и E, также увеличивает риск их возникновения.

Я могу вам порекомендовать хотя бы один раз сходить к хорошему специалисту по маникюру, понаблюдать, как он обрабатывает ваши ногти. Во время домашних дел защищайте руки перчатками. Вы можете также попробовать доступные средства против заусениц.

- Нанесите на пораженные участки кожи кашицу из листика алоэ, поверх замотайте пищевой пленкой или наденьте резиновые напальчники. Держите компресс полчаса. Повторяйте ежедневно в течение 1-2 недель.
- Смешайте 1 ст. л. теплого растительного масла с 1-2 каплями эфирного масла лимона, бергамота или апельсина. С помощью ватной палочки втирайте его в кожу вокруг ногтя 2-3 раза в день.
- Утром и вечером делайте ванночки для кончиков пальцев с настоем ромашки, шалфея или подорожника. После чего вотрите в сухую кожу масло зародышей пшеницы.

Не забывайте про витамины – принимайте рыбий жир, льняное масло, ешьте больше продуктов, богатых каротиноидами (морковь, сладкие перцы, зелень).

Вредное лечение насморка

Рецептов лечения обычного насморка очень много, выбор большой. Есть ли среди них вредные для здоровья?

Ольга Потехина, г. Армавир

Отвечает врач-отоларинголог Д.С. Арефьева

Далеко не все способы лечения насморка, которые встречаются в книгах, журналах и газетах, безобидны. Некоторые рецепты, если их применить на практике, могут привести к тяжелым последствиям.

- Поскольку насморк в основном вызывают вирусы и аллергены, прием антибиотиков, тем более самостоятельный, в таких случаях абсолютно бесполезен. Антибактериальные препараты назначаются только врачом при осложнениях насморка – отитах и гайморите.
- Сосудосуживающие капли и спреи можно принимать не более 3 раз в день и не дольше недели. В противном случае может развиться медикаментозный ринит, который вылечить намного труднее. К тому же эти средства в больших дозах влияют на сердечную деятельность.
- Не используйте для закапывания, смазывания или промывания носа средства, содержащие спирт, – они вызывают ожог слизистой, могут вызвать ее атрофию.
- По этой же причине не рекомендуется закапывать в нос неразбавленные соки чеснока, лука, свеклы, чистотела.
- Если вы проводите ингаляцию, следите за тем, чтобы не обжечь слизистую носа горячим паром. Для этого не наклоняйтесь слишком низко над емкостью с кипятком.
- Запрещены любые прогревания, если в выделениях из носа присутствует гной или есть чувство распирания в околоносовых пазухах.



Кстати

Промывания носа настоями ромашки, календулы, шалфея, липового цвета увлажняют слизистую, снимают отек, облегчают дыхание. Но при аллергическом рините травы запрещены, используется только солевой раствор.

«Старинные» болезни

От бабушки достался старинный травник с сотнями рецептов. Некоторые болезни незнакомы, например почечуй, кила, падучая и другие. Что это за недуги?

Анастасия Беркутова, г. Воронеж

Отвечает врач-натуротерапевт С.Д. Борисов

Уважаемая Анастасия! Старинные книги по траволечению и народной медицине очень интересны и познавательны, в них могут содержаться хорошие рецепты, актуальные и в наши дни. Но, если вы не являетесь специалистом в области ботаники и истории медицины, разобраться с ними вам будет сложно. К тому же большая часть рецептов, которые выдержали проверку време-

нем, входит в современные руководства по фитотерапии. В старых же книгах есть шанс найти советы, которые, наоборот, давно опровергнуты практикой и даже опасны для здоровья.

Вам будет трудно разобраться с названиями болезней – в старинных книгах использовались как народные, так и устаревшие слова. Одни легко перевести на современный язык. Например, упомянутые вами почечуй – это геморрой, а падучая – это эпилепсия. Грудная жаба – стенокардия, чахотка – туберкулез, апоплексический удар – инсульт, инфлюэнца – грипп.

Однако очень часто старинные названия могут относиться к самым разным заболеваниям. Та же кила может обозначать как грыжу позвоночника, так и любую другую опухоль.

Катаром называли различные заболевания дыхательных путей – ОРЗ, бронхит и даже иногда пневмонию. Костоеда – это и остеомиелит, и кариес, и фурункул, и туберкулез костей. Колика живота может быть вызвана как проблемами желудка, так и воспалениями желчного пузыря и поджелудочной железы. Лечение во всех этих случаях абсолютно разное.

Еще одна проблема – названия трав. Они тоже менялись со временем, отличаются в различных местностях. В современных справочниках всегда дается точное ботаническое название, состоящее из двух слов: ромашка лекарственная, горец птичий (змеиный, почечуйный, перечный) и т.д. В старых же книгах болиголов, например, мог обозначать как собственно болиголов пятнистый, так и багульник болотный и лабазник (таволга) вязолистный.

Мой вам совет: храните бабушкин травник, но не используйте рецепты из него без консультации с врачом-фитотерапевтом.

Слишком вязкая кровь

У меня, как показали анализы, повышенная вязкость крови. Чем это плохо? Как ее можно снизить?

Анатолий Николаевич Терентьев, г. Чебоксары

Отвечает врач-кардиолог А.А. Зуйко

Даже у здорового человека вязкость крови может меняться, например, при снижении температуры тела, чрезмерной потливости и недостаточном употреблении воды, тяжелой физической нагрузке, после еды, особенно если вы съели много крахмалистой пищи. Поэтому вам нужно пройти более тщательное обследование. Повышенная вязкость крови опасна из-за более высокого риска возникновения тромбозов, сердечной недостаточности, атеросклероза, инфарктов и инсультов. Поэтому ее нужно снижать. Доктор в таких случаях назначает специальные препараты, например ацетилсалициловую кислоту в определенных дозировках. Нужно соблюдать и некоторые другие рекомендации.

1. Исключите продукты, которые «загущают» кровь. К ним относятся мясной бульон и студень, колбасы и консервы, все копчености, солености, сладкая выпечка, картофельное пюре. Свойством повышать вязкость крови обладают также шиповник, бананы, грецкие орехи, калина, гранатовый и виноградный соки.

2. Обязательно пейте достаточно жидкости – не менее 1,5 л в сутки, а в жару или при повышенных нагрузках даже больше. Полезны все напитки, кроме алкоголя и сладких газировок.

3. При использовании лекарственных растений избегайте тех, которые могут сгущать кровь. Это зверобой, валериана, крапива, тысячелистник, кукурузные рыльца, горец почечуйный.

4. Будьте осторожны с лекарствами. Сгущению крови способствуют мочегонные, гормональные, противозачаточные средства.

5. Обязательное условие поддержания нормальной вязкости крови – физическая активность на свежем воздухе.

6. Старайтесь употреблять больше продуктов, которые улучшают вязкость крови. К ним относятся жирная морская рыба и другие морепродукты, растительные масла, зелень, томатный и вишневый соки, имбирь, цикорий, клюква, слива, черника, малина, цитрусовые.

Как лечить блефарит?

Из-за чего на глазах возникает блефарит? Можно ли его вылечить с помощью народных средств?

Л.М. Деркач, г. Харьков

Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко

Блефарит – это воспаление края века, то есть области, где находятся ресницы. Заболевание сопровождается покраснением, зудом, на ресницах появляются светло-серые чешуйки.



В тяжелых случаях могут даже появляться язвочки, выпадать ресницы. Если воспаление затрагивает мейбомиевы железы, выделяющие особый секрет для смазывания глаз, края век становятся влажными, липкими, ресницы склеиваются.

Причин у блефарита много – инфекции, аллергия, использование некачественной косметики, заболевания других отделов глаз. Поэтому очень важно посетить врача и подобрать правильное лечение. Могут использоваться средства (мази и капли) с антибиотиками и антигистамины. Обязательно нужно соблюдать правила гигиены – отказаться от любой косметики, не прикасаться немытыми руками к глазам.

Для местной обработки глаз можно использовать настои трав, обладающих антисептическим и противовоспалительным действиями. Это настои ромашки, календулы, чабреца, василька. Их нужно процеживать через несколько слоев ткани или ваты, чтобы убрать все мелкие частички. Но помните, что, если блефарит связан с аллергией, использовать травы надо осторожно, отслеживая свою реакцию на них.

Прижигать ли язву спиртом?

Знакомый утверждает, что полностью вылечил язву желудка чистым спиртом с маслом. Стоит ли попробовать такой способ?

Н. Лешаков, г. Нижний Новгород

Отвечает врач-гастроэнтеролог В.С. Васильева

За многолетнюю практику я не встречала ни одного случая «чудесного» исцеления язвы спиртом или водкой, а вот иметь дело с множественными язвами и прободением стенок желудка, связанными с употреблением алкоголя во время болезни, сталкивалась часто.

Есть различные варианты лечения язвенной болезни спиртом – чистым или разведенным, в сочетании со сливочным и облепиховым маслами, прополисом, алоэ и т.п. В них утверждается, что алкоголь «прижигает» язву, снимает боль, уничтожает бактерии и заживляет слизистую. Все эти утверждения неверны.

- Вы наверняка слышали, что раны на коже нельзя обрабатывать средствами на основе спирта, ими смазываются только края кожи. В противном случае возникает ожог и некроз тканей, ранка заживает дольше, на ее месте остаются заметные рубцы. То же самое происходит с повреждениями на слизистой желудка, только в еще более остром варианте.
- Бактерия хеликобактер, вызывающая язву, размножается в агрессивных условиях желудка при большой концентрации соляной кислоты. Спирт на нее никак не действует, единственный способ уничтожить микроба – прием определенных антибиотиков. Даже не все противомикробные препараты способны с ней справиться.
- Спирт может вызвать кратковременное облегчение боли просто потому, что затормаживает все нервные реакции. Но этот эффект быстро сходит на нет.

Алкоголь в любом виде при язвенной болезни противопоказан категорически. Он вызывает химический ожог слизистой, спазм сосудов и нарушение питания тканей, что мешает их восстановлению. Сейчас разработаны очень эффективные схемы лечения язвы, да и среди народных средств есть намного более действенные и безопасные.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Мурзики и Барсики на страже здоровья



Каждый, у кого есть кот, знает: эти существа способны на многое. Даже на волшебство! Ведь иначе и не назовешь те чудесные выздоровления, которые происходят благодаря усатым-полосатым.

Сокровища Эрмитажа

Туристы, впервые приезжающие в Санкт-Петербург, в первую очередь стараются побывать в Эрмитаже. И я – не исключение. Бесспорно, сокровищ там много! Но мне хочется рассказать не об удивительных экспонатах Эрмитажа, а о его обитателях – котах, которых я увидела на втором этаже музея. Они нежились, отдыхали в цветнике висячего садика. Я не могла удержаться и подошла к служащей музея – расспросила о том, как эти очаровательные создания появились в стенах Эрмитажа.

Оказалось, что это не рядовые коты. Некоторые из них – потомки лучших «крысоловов» России. Они оберегают сокровища Эрмитажа. Такая традиция появилась в XVIII веке, когда императрица Елизавета приказала привозить в Санкт-Петербург самых опытных котов-крысоловов.

Понятное дело, в XXI веке есть и более современные способы борьбы с грызунами. Но дирекция считает, что лишить котов работы невозможно, поскольку они давно стали неотъемлемой частью жизни музея. И сейчас в Эрмитаже около 70 котов. Среди них есть усатые-полосатые с традиционными кошачьими именами – Васьки, Мурки. А есть и такие, что названы в честь художников. Такая вот особенность!

Но больше всего меня поразил рассказ про эрмитажного кота-«пенсионера» по имени Федор. Этот кот вдруг исчез. Беглеца искали несколько дней. И вдруг Федор вернулся – да не один, а привел с собой маленького щенка. Федор – добрая душа. Он понял, что малыш нуждается в заботе, хорошем питании. И решил привести щенка в свой дружный коллектив! Теперь этому щенку подыскивают хозяев.

Л. Юдакович, г. Иркутск

Лучший психолог в мире

Я всегда удивлялась тому, как кошки способны чувствовать настроение хозяина. Например, вы пришли с работы в скверном настроении, все хуже некуда: начальство устроило разнос, в машине спустилось колесо, с любимым человеком поссорились... Вы открываете дверь квартиры, а к вам навстречу спешит кошечка, чтобы поприветствовать и потереться о вас. Несколько минут общения с любимицей – и настроение улучшается, не нужны никакие антидепрессанты. Вы – в порядке.

Но, как мне кажется, наша Мурка – самый лучший в мире специалист-психолог! Она каким-то неведомым для нас образом определяет то, в каком состоянии находится кто-либо из членов семьи. И тогда подбегает к страдальцу, встает рядом на задние лапки, а передними начинает быстро-быстро перебирать. При этом еще и забавно фыркает! Смотреть на это без улыбки невозможно! Понятное дело, отрицательные эмоции тут же улетучиваются, настроение поднимается!

Ю.И. Давко, г. Орел

Котик с характером

Наши любимцы – кошки – совсем как люди. У них такие разные характеры, привычки. Но каждый хвостатый уникален по своей сути!

Вот, к примеру, наш котик Васька. Это моя любовь и гордость! Внешне он вроде бы самый обычный – серенький, короткошерстный. Но – с незаурядным умом и сообразительностью, ласковый и заботливый. Среди его привычек – подкармливать всех членов нашей семьи. Бывало, вытащит лакомство из своей миски, принесет к ноге хозяина и начинает мурлыкать: «Угощайся!» Такой вот котик!

И лечит отлично! Как-то раз был у меня бронхит – затяжной, с приступами кашля по ночам. Никакие лекарства не помогали. Но вот Васька начал спать у меня на груди! И я заметила, что постепенно кашель пошел на убыль, а потом совсем исчез.

А как-то из-за обострения остеохондроза у меня стали болеть шея и рука. В тот вечер я никак не могла уснуть. И каково же было удивление, когда Васька всем телом навалился именно на ту мою руку, что болела. Правда, сначала я попыталась спихнуть Ваську в сторону. Да не тут-то было! Васька – кот с характером, вернулся на прежнее место и строго посмотрел на меня: «Не мешай!» Я не стала противиться. И вскоре, к моему удивлению, боль стихла, и я быстро уснула.

И таких историй я могла бы рассказать очень много! Недуги разные, а метод лечения один: при помощи Васьки. Я представляю, сколько душевных и физических сил он затрачивает! Поэтому всегда угощаю Ваську чем-нибудь вкусненьким, чтобы подкрепился после напряженной работы.

Е. Паскова, г. Азов





Пушистый красавец

У нашего Рыжика очень острые коготки. Но без особой нужды он их не выпускает – только по делу, когда выступает в роли иглотерапевта. Дело в том, что наш Рыжик – замечательный лекарь. Когда после долгой работы за компьютером начинаются мышечные спазмы, я ложусь на диван и подзываю своего ненаглядного Рыжика. Мой пушистый красавец тут же вскакивает мне на спину и начинает перебирать лапками, выпуская свои коготки – то посильнее, то не очень. Приятно, хотя иногда бывает больно! Но я терплю – знаю, что это полезно: так происходит раздражение определенных рефлексогенных зон на теле – такое же, как при иглотерапии. И благодаря такому сеансу сразу становится легче! Это заслуга Рыжика!

Иван Егорушкин, г. Акташ

Кстати

Мурлыканье кота создает особую вибрацию, которая устраняет боль, ускоряет регенерацию костей, улучшает состояние суставов.



Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

Нашу традиционную кухню сложно представить без «первого», обязательно предваряющего основное блюдо. И хотя у большинства народов такой последовательности в приеме пищи нет, супы являются неотъемлемой частью мировой кулинарной культуры. Чем же так полезны супы?

Суп для здоровья и фигуры

Легкий, питательный и целебный

Широкой распространенностью в национальных кухнях суп прежде всего обязан своей доступности в приготовлении. Его основу составляет вода, в которой отвариваются мясо, рыба, овощи, зелень, крупы или макароны. Вообще, для приготовления супа сгодятся практически любые продукты. Благо рецептов существуют тысячи.

Другое достоинство супа – питательные вещества усваиваются из него быстрее, соответственно, насыщение наступает раньше, чем если бы съели те же продукты в «сухом» виде. Для ослабленного болезнью организма это очень важно, поэтому практически все лечебные диеты включают в себя супы.

Большинство супов употребляется в горячем виде, а потому хорошо согревают, что незаменимо в холодное время года. В южных странах, наоборот, преобладают холодные супы на основе сырых овощей и зелени. В жаркую погоду они хорошо освежают и в то же время быстро насыщают. У нас есть свои эквиваленты таких летних супов – окрошка и холодный борщ.

Жидкие супы также полезны для поддержания водно-солевого баланса организма, нормальной вязкости крови, они стимулируют выработку пищеварительных соков. Последнее важно для людей с проблемами желудка и кишечника – суп как первое блюдо позволяет лучше усвоить следующую порцию еды.

Научно доказано, что куриный бульон обладает антивирусным и противовоспалительным действием благодаря высокому содержанию дипептида карнозина. Именно поэтому отвар из курицы на протяжении столетий используется как противопростудное средство.

Целебные свойства любого супа можно усилить с помощью добавок. Так, при заболеваниях желудка можно всыпать в суп немного льняных семян, при инфекциях добавлять имбирь и другие пряности, при отложениях солей – сельдерей и петрушку.

Когда суп навредит

При всех его достоинствах у супа есть и недостатки, которые иногда могут свести его пользу на нет.



- Супы, сваренные на мясном, грибном или рыбном бульоне, богаты экстрактивными веществами и могут стать причиной повышенной выработки соляной кислоты, что вредно при язве и гастрите. Эти соединения также противопоказаны при подагре, заболеваниях печени и почек в стадиях обострения.
- Из костей, которые часто используют для навара, в воду переходят соли тяжелых металлов и другие вредные соединения, которые в норме в пищу не попадают. Супы на косточках вкусны, но к полезным для здоровья блюдам не относятся.
- При длительной варке разрушаются многие витамины. По этой причине: закладывать овощи рекомендуется в кипяток и варить ровно столько, сколько нужно для достижения мягкости, не больше.
- Жиры из горячего супа усваиваются легко, и если при варке использовались жирные сорта мяса, нагрузка на печень, сосуды и сердце может быть очень большой. Чтобы избежать этого, бульон рекомендуется обезжиривать. Самый эффективный способ – остудить отвар, поставить в холодильник и удалить затвердевший жир, всплывший на поверхность.

Похудение и очищение

С точки зрения диетолога суп – идеальное блюдо для контроля за массой тела. Быстро и хорошо насыщая, он одновременно не перегружает организм лишними калориями (если, конечно, не сварен на жирной копченой колбасе с макаронами и картошкой). Вам наверняка встречались различные варианты суповых диет. Принцип у них примерно одинаковый – в течение определенного времени, от одного дня (разгрузочный день на супе) до нескольких недель питаться только супом.

Рецептов таких диетических супов много. Вот, например, один из них, очень простой и популярный как у нас, так и на Западе.

Нарезать небольшими кубиками шесть луковиц, 3 помидора, небольшой кочан капусты, 2 сладких перца, стебель сельдерея. Залить водой, чтобы она накрывала овощи, немного посолить, добавить приправы по вкусу, кубик овощного бульона. Довести до кипения, поварить 10 минут, после чего убавить огонь до среднего и под крышкой варить до полной мягкости всех овощей. Добавить пучок рубленой зелени (петрушка, кинза, базилик, укроп).

В радикальных вариантах нужно в течение недели есть только суп на завтрак, обед и ужин. И хотя количества его на один прием не ограничиваются, назвать такую диету здоровой нельзя. Вы похудеете, однако организм будет испытывать острую нехватку белков и простых углеводов, которые являются основным источником энергии для головного мозга.

Поэтому более здоровым и не менее эффективным вариантом будет суповая диета, но с включением свежих фруктов без ограничений, смеси из сухофруктов и орехов по небольшой горсти и небольшого кусочка белого мяса курицы или рыбы в отварном виде раз в день. Можно съедать по 1 ч. л. меда. Исключаются белый хлеб и вообще вся выпечка, белый сахар в любом виде, каши и макароны и все остальные, кроме указанных мясные продукты.

Организовывать разгрузочный день на супе можно 1-2 раза в месяц, а недельную диету проводить раз в 2 месяца.

Целебные свойства любого супа можно усилить с помощью добавок. При заболеваниях желудка можно всыпать в суп немного льняных семян, при инфекциях добавлять имбирь, при отложениях солей – петрушку.

Интернациональная классика

На Земле существуют сотни видов супов, отличающихся по способу приготовления. Некоторые полезные варианты завоевали мировую популярность и вошли в «высокую кухню».

- **Консоме** – осветленный бульон, изначально появившийся во французской кухне. Готовят его на основе мяса или овощей, а осветляют с помощью взбитых яичных белков.
- **Похлебка** готовится всегда только на бульоне из овощей. Один (картофель, капуста или лук) из них главенствует, а остальные только дополняют вкус. Готовится быстро, не более получаса, но требует хорошего мастерства повара.
- **Минестроне** – итальянский овощной суп, иногда с добавлением макарон или риса. Овощи предварительно тушатся на оливковом масле, а после варки частично измельчаются в пюре для густоты.
- **Калакейтто** – рыбный суп, для приготовления которого используются молоко и мука (для загущения). Обычно делается в печи и настаивается не менее суток.
- **Буйабес** – суп из рыбы и морепродуктов. Овощи для него предварительно обжариваются и тушатся, используется много пряностей, при варке часто добавляется вино.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Полезные каникулы

Чем можно побаловать себя во время долгих новогодних каникул? Конечно, такими десертами и напитками, которые подарят отличное настроение и крепкое здоровье. Тем более что в холода очень важно поддерживать иммунитет и бодрость духа на высоте!

Ягодные удовольствия

По-моему, долгие новогодние выходные – это самое время для того, чтобы вспомнить о запасах замороженных ягод. Что лучше всего защитит от зимней хандры, если не летний аромат малины или клубники, яркий сок смородины или брусники. И ведь польза ягод заключается не только в огромном количестве витаминов, которые поддерживают иммунитет, дарят энергию и помогают выработке гормона радости – серотонина. Но и в содержании фитонутриентов – оздоравливающих и омолаживающих веществ, а также в клетчатке, которая выводит из тела все ненужное и отработанное. Яркую окраску ягодам дают вещества антоцианины, которые уменьшают воспаление, помогают профилактике и лечению артрита. Есть в них и компонент кверцетин, который не только на суставы положительно влияет, но и на память. Самое приятное, что из ягод можно готовить не только пироги и компоты, но и свежие смузи, муссы и даже полезное мороженое. Эти десерты получаются натуральными, ароматными и очень полезными для здоровья.

Яркую окраску ягодам дают вещества антоцианины, которые уменьшают воспаления.

ЯГОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ-СОРБЕТ Тру цедру 1 апельсина и 2 лимонов, отжимаю сок. Наливаю 3/4 стакана воды, кладу 1 стакан сахара, цедру, довожу до кипения. Как закипит, убавляю огонь, варю на малом огне 5 минут. Охлаждаю и процеживаю, добавляю сок. Смешиваю с 4 стаканами замороженной и измельченной брендером клубники, разливаю в формы и на 6 часов ставлю в морозилку.

ЯГОДНО-БАНАНОВЫЙ СМУЗИ Кусочки 1 банана и по четверти стакана замороженных малины и черники кладу в блендер. Заливаю половиной стакана йогурта, взбиваю блендером. Украшаю орешками, семечками и листочками мяты.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ МЯТНО-ЯГОДНЫЙ ГЛИНТВЕЙН 10 ст. л. листочков мяты заливаю 2 л горячей воды, даю 10 минут настояться. Стакан разных ягод размораживаю и добавляю в мятный настой, всыпаю полстакана сахара, молотую корицу по вкусу и довожу до кипения. Варю 10 минут на умеренном огне, после чего процеживаю.

Ирина Максимовна Цунанова, г. Петродворец



Печенье из семечек и орешков

Когда дома ощущается запах свежей выпечки, все домашние подтягиваются на кухню. Мне всегда удается разнообразное печенье, причем я готовлю его не по стандартным рецептам, а обязательно использую оздоровительные ингредиенты. Взять, к примеру, мое коронное блюдо – печенье из семечек и орехов. Оно очищает сосуды, так как содержит много полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в орехах. В нем есть цинк, необходимый для поддержания зрения и хорошей работы мозга, красоты волос и кожи.

В семечках имеются железо и белок, поэтому мою печенье лечит железодефицитную анемию. Есть в нем и магний, который восстанавливает работу нервной системы, и фолиевая кислота, полезная для репродуктивных органов, и йод, необходимый для щитовидной железы и нормальной памяти.

Стакан смеси из семечек подсолнечника и разных орехов я подсушиваю на сковороде. Смешиваю стакан муки, полстакана крахмала, щепотку соли и ложку разрыхлителя. Смесь всыпаю в пачку размягченного сливочного масла и перемешиваю. Яйцо взбиваю с 1/3 стакана сахара, вливаю в тесто, перемешиваю. Туда же отправляю семечки, орехи и 1 ч. л. лимонной цедры. Замешиваю тесто, чтобы не прилипало к рукам, ставлю в холодильник на 20 минут, раскатываю, вырезаю формочками печенье и выпекаю 20 минут в духовке при 200°.

Фаина Борисовна Андрова, г. Южно-Сахалинск

Яблоки, запеченные с творогом

Запах свежего печеного яблочка с корицей создает мне праздничное рождественское настроение. Все мои гости знают, что я обязательно буду угощать их яблоками из духовки с самыми разнообразными начинками. Моя самая любимая – это творог с изюмом и корицей. По-моему, это сочетание является самым подходящим для помощи здоровью. Печеные яблоки содержат максимальное количество калия, также как и изюм, поддерживающие сердце, а творог также рекомендуют сердечникам. А тем, кто просто любит вкуснейшие десерты, мой рецепт также подойдет.

Вырезаю из целых яблок сердцевину и заполняю начинкой. Для ее приготовления смешиваю полпачки творога, немного сахара, 1 ч. л. корицы, чуть ванилина, горсть изюма и горсть орешков. Ставлю в духовку при 180-200° и запекаю 30 минут. Этот десерт хорош как в горячем, так и в холодном виде.

Он укрепляет кости, помогает хорошей работе кишечника, усиливает работу сердечной мышцы и оказывает профилактическое действие при гипертонической болезни.

М. Островская, г. Омск



Что для вас зима?



Морозная зима с пушистым снегом далеко не всех радует: есть люди, которые просто «впадают в спячку» и грезят только о том, чтобы скорее стало тепло. При помощи теста вы можете определить, к какому времени года вы адаптированы больше. Оценка ответов находится в двоичной системе «А» или «В». Отвечая на вопрос «да», выбирайте букву в скобках.

1. Вам нравятся снегопады? (А)
2. Вы любите попариться в баньке в любое время года? (В)
3. Может ли сильный мороз удержать вас дома? (В)
4. Вы считаете, что зимой надо больше времени проводить на улице? (А)
5. Вы любите обливаться холодной водой? (А)
6. Вы завидуете жителям тропиков? (В)
7. Вас тонизирует прогулка на хорошем морозце? (А)
8. Вы завидуете альпинистам? (А)
9. Ваш самый любимый праздник – Новый год? (А)
10. Вы смогли бы весь отпуск проваляться на солнечном пляже? (В)
11. Вы стараетесь превратить свою квартиру в зимний сад? (В)
12. Вы любите кататься на коньках? (А)
13. Вы берете отпуск зимой, чтобы провести его на южном море? (В)
14. Любили ли вы в детстве рисовать зиму? (В)
15. Вы обожаете лыжные прогулки? (А)
16. Летом вы страдаете от жары? (А)
17. Бываете на горнолыжных курортах? (А)
18. Поработать в тундре вы смогли бы только за очень большие деньги? (В)
19. Все выходные зимой вы любите проводить за чтением? (А)
20. Вам нравятся фильмы о покорителях Севера? (А)
21. Зимние походы – ваша стихия? (А)
22. К зимним холодам вы начинаете готовиться загодя? (В)
23. Вам по душе только «цветастые» обои? (В)
24. Вы стремитесь как-то продлить лето? (В)
25. Вставать по утрам вам труднее зимой, чем летом? (В)
26. Зимой вас приводит в тонус только зарядка «до седьмого пота»? (В)

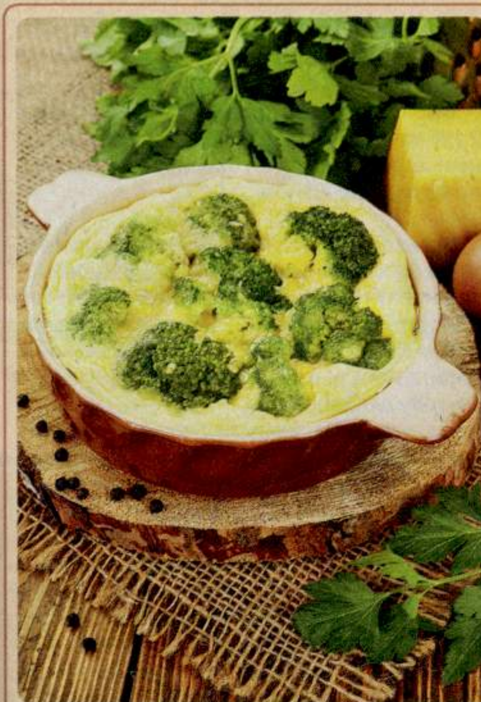
Подведем итоги

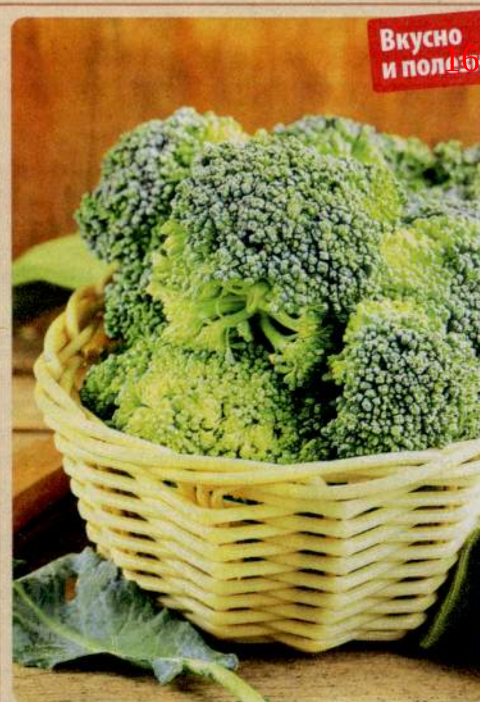
● Если вы выбрали в основном варианты ответов «А», вы – «снежный человек». Возможно, вы еще и морж. Либо вы не переносите летнюю жару. Вас бы устроило, если бы зима продолжалась все 365 дней в году!

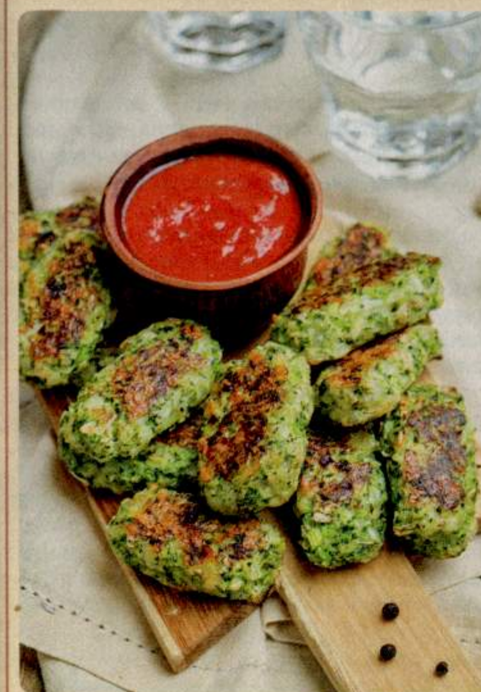
● Если, кроме вариантов «А», вы выбрали от 3 до 8 вариантов «В», похоже, зима или лето – это для вас лишь вопрос того, что надеть. Вы прекрасно адаптируетесь к любому времени года, и это неплохо.

● Если вы выбрали от 1 до 5 вариантов «А» и столько же вариантов «В», скорее всего, вас не устраивает ни одно время года. И это может свидетельствовать о том, что вы – либо пессимист, либо просто не очень-то честно ответили на вопросы теста.

● Если же вы предпочитаете варианты ответов «В», то зима для вас просто наказание. Вы хорошо себя чувствуете только тогда, когда на улице тепло. Выход такой: либо переехать в теплые края, либо начать закаляться.









Брокколи – на каждый стол!

● В состав брокколи входят активные вещества, которые способствуют образованию энзимов, защищающих кровеносную систему и предотвращающих поражение клеток сосудов.

● Всего 4-5 порций брокколи в неделю защитят организм от возникновения многих онкологических заболеваний.

● Для укрепления иммунитета и улучшения состояния организма рекомендуется ежедневно выпивать по одному стакану сока брокколи.

● Польза капусты заключается еще и в том, что в ней находится множество белков и минералов. Содержание витамина С в капусте брокколи в 2 раза больше, чем в цветной капусте, а витамина А – в 40 раз.

● Регулярное употребление брокколи регулирует давление, предотвращая атеросклероз и раннее старение.

Омлет «Здоровье»

Брокколи – 200 г, яйца – 6 шт., чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 2 ст. л., красный перец – 1/4 ч. л., соль, черный перец – по вкусу, сыр – 100 г.

Брокколи промойте, разберите на соцветия и потомите с измельченным чесноком в разогретой сковороде с оливковом маслом 2 минуты, после чего добавьте в сковороду 2 ст. л. воды, накройте сковороду крышкой и тушите, пока вода не выпарится. Переложите в форму для запекания.

Яйца взбейте, залейте смесью брокколи, посыпьте сверху тертым сыром – и отправьте в духовку на 8-10 минут при 180°.

Особую ценность брокколи придают витамины C и U, дуэт которых противостоит развитию язвенной болезни желудка. Рекомендуем такой омлет на завтрак тем, кто не хочет стареть и бережет свой желудок.

Крем-суп из брокколи

Брокколи – 1 кг, лук –1 шт., куриный или овощной бульон – 1 л, сливки (25%) – 100 мл, чеснок – 5 зубчиков, молотый черный перец и соль по вкусу, растительное масло – 1 ст. л.

В кастрюле с толстым дном обжарьте лук и чеснок. Добавьте брокколи, разобранную на соцветия, посолите, поперчите и потушите с небольшим количеством бульона. Затем добавьте в кастрюлю оставшийся горячий бульон и доведите до кипения, сразу снимите с огня, перемешайте блендером и снова поставьте на огонь. Разогрейте сливки и влейте в суп, перемешайте. Можно добавить зелень по вкусу и грецкие орехи.

Сердце человека, организм которого регулярно получает порцию брокколи, становится значительно устойчивее к кислородному голоданию, которое способно приводить к инфаркту.

Зеленые котлеты

Брокколи – 1 кочан, яйцо – 1 шт., манная крупа – 2 ст. л., сыр моцарелла – 50 г, чеснок – 3 зубчика, соль, растительное масло для жарки, панировочные сухари.

Разберите брокколи на соцветия, отварите, откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте. Добавьте манную крупу, взбитое яйцо, натертый сыр и измельченный чеснок. Перемешайте, сформуйте котлеты, обваляйте в сухарях, выложите на разогретую с растительным маслом сковороду и обжарьте с обеих сторон до румяной корочки. Подавайте на стол с кетчупом или томатным соусом.

Аппетитное блюдо, полезное всем, кто стремится к здоровому образу жизни. Насыщено витаминами, минералами, белками и растительной клетчаткой. Особенно рекомендуем при диабете и проблемах с сосудами.

Средства для целебного массажа

Какие масла и кремы лучше использовать для массажа ног при болях в суставах? В аптеках есть готовые средства, но я хочу попробовать делать их сама.

Надежда Бушуева, г. Курск



Целебные масла

Любой массаж лучше проводить с использованием скользящих средств – масел и кремов. Они не только облегчают движение рук по коже, но и питают ее, делают эластичной и мягкой, согревают и усиливают кровоток. Лучше применять натуральные растительные масла – оливковое, персиковое, абрикосовое, миндальное, кокосовое, из виноградных косточек. Масла и крема на минеральной основе, в том числе вазелин, не очень хорошо влияют на состояние кожи, они забивают поры.

В базовое масло, в зависимости от цели массажа, можно добавлять эфирные масла, обладающие определенными свойствами. При массаже ног как при заболеваниях суставов, так и при сосудистых нарушениях, пригодятся такие средства:

● масла с болеутоляющим и противовоспалительным действием (эвкалипта, ладана, герани, имбиря, лаванды, майорана, мяты перечной и розмарина);

● масла, улучшающие выведение токсинов (черного перца, кипариса, укропа, имбиря, грейпфрута, можжевельника, лимона, розмарина, шалфея, тимьяна);

● масла, стимулирующие кровообращение (стиракса бензойного, черного перца, эвкалипта, чеснока, герани, лимона, мандарина, майорана, розмарина, шалфея, тимьяна);

● снимающие напряжение с мышц и обладающие холодящим действием (мяты перечной, ментоловое, пихты).

Самый простой способ – добавить в базовое масло несколько капель какого-то одного эфирного масла. Перед этим необходимо провести кожную пробу, чтобы исключить появление аллергии. Разведенное масло наносится на сгиб локтя. Если через 15 минут нет раздражения, масло можно использовать для массажа. Когда вы составляете смесь из нескольких масел, эту процедуру нужно повторить с каждым из компонентов.

Масла можно использовать не только непосредственно нанося их на кожу. Попробуйте такой способ массажа: в мешочек набейте ароматических трав и капните несколько капель эфирного масла. Туго его завяжите так, чтобы из горловины получилась ручка (по виду такой мешочек напоминает хинкали с «хвостиком»). Нагрейте его в микроволновке (примерно 10 секунд) и массируйте кожу таким горячим ароматическим средством, прикладывая его к коже и растирая ее.

Правила массажа

● Массировать надо как больную, так и здоровую ногу; а желательно еще и спину. Зачем? Дело в том, что надо не только разгрузить уже больной сустав, но и компенсировать повышенную нагрузку на другую ногу и позвоночник, чтобы не допустить и их заболевания.

● Нельзя разминать сам сустав – коленную чашечку. Это может вызвать воспаление мягких тканей вокруг нее. Следует массировать только боковые стороны, а также мышцы бедра и голени, чтобы усилить местное кровообращение.

● Массажные приемы не должны вызвать или усиливать боль. При появлении неприятных ощущений следует прекратить процедуру.



1 ср, с 0:45
5 лунный день,
6 лунный день с 10:40

Сегодня показаны дыхательные практики на свежем воздухе. Не следует лечить болезни головы и головного мозга, зубов. Рекомендуется лечение болей в пояснице, почек и мочевыводящей системы.

2 чт
6 лунный день,
7 лунный день с 10:58

Внимательно следите за своей речью, слово сегодня имеет колоссальную силу. Уязвима голова, возможно нарушение мозгового кровообращения. Показано лечение поясницы, заболеваний почек, поджелудочной железы.

3 пт, с 4:49
7 лунный день,
8 лунный день с 11:18

День работы со словом, хорош для чтения молитв и священных текстов. Не рекомендуется лечить шею, горло, щитовидную железу. Показано лечение болезней половых органов и толстого кишечника.

4 сб
8 лунный день,
9 лунный день с 11:41

Сегодня будьте избирательны в контактах, не поддавайтесь на обольщения. Уязвимы органы шеи, горла, эндокринной системы. Благоприятно лечение заболеваний репродуктивных органов.

5 вс, с 7:43
9 лунный день,
10 лунный день с 12:09

Сегодня хорошо заниматься своей родословной, устраивать семейные праздники. Не рекомендуется лечение бронхов и легких. Можно лечить болезни печени и желчного пузыря, тазобедренных суставов.

6 пн
10 лунный день,
11 лунный день с 12:45

Проявляйте осторожность при обращении с колюще-режущими предметами. Не рекомендуется лечение органов дыхания, плеч, рук. Можно проводить донорские процедуры, чистить кровь, печень.

7 вт, с 10:01
11 лунный день,
12 лунный день с 13:34

День милосердия, помощи нуждающимся, исполнения чистосердечной молитвы. Уязвимы желудок, пищевод, грудные железы. Благоприятно лечение заболеваний позвоночника, коленных суставов, зубов.

8 ср
12 лунный день,
13 лунный день с 14:34

Перед лунным затмением хорошо подвести итоги, почистить тело и жилище, попоститься и покаяться в грехах и ошибках. Берегите желудок. Показано лечить поясницу, колени, зубы, костную систему.

9 чт, с 12:40
13 лунный день,
14 лунный день с 15:46

День накануне лунного затмения чреват искушениями и провокациями, старайтесь не нарушать гармонию, придерживайтесь диеты. Не рекомендуется лечение сердца. Можно лечить нервную систему.

10 пт, 03:34
ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ в 3:45,
15 лунный день с 17:05

Сегодня хорошо избавляться от вредных привычек. Старайтесь не отвечать на агрессию. Не рекомендуется лечение сердечно-сосудистой системы. Можно заниматься лечением варикозного расширения вен.

11 сб, с 16:50
15 лунный день,
16 лунный день с 18:25

Критический день, во всем соблюдайте строгость и осторожность. Не перегружайте кишечник, сердце и спину. Можно лечить психосоматические болезни, варикозное расширение вен, голеностопы.

12 вс
16 лунный день,
17 лунный день с 19:46

Благоприятно находиться на природе, в гармоничной обстановке. Уязвим желудочно-кишечный тракт, рекомендуется диета. Хорошо много ходить пешком, лечить стопы, проводить очищение крови и печени.

13 пн, с 23:41
17 лунный день,
18 лунный день с 21:04

День радости, здоровых эмоций, активного отдыха. Не рекомендуется лечение болезней кишечника, опасны операции в брюшной полости. Показано лечение печени, стоп и кожных заболеваний.

14 вт
18 лунный день,
19 лунный день с 22:20

Внимательнее отнеситесь к окружению, сегодня это ваше зеркало. Не рекомендуется лечение поджелудочной железы, эндокринной и мочевыводящей системы. Можно лечить болезни органов головы, зубы.

15 ср
19 лунный день,
20 лунный день с 23:34

Полезно обдумать свои поступки, мысленно покаяться, избавляясь от навязчивых мыслей. Не рекомендуется лечить поясницу, почки. Показано лечение болезней головы и головного мозга, зубов.

16 чт, с 9:39
20 лунный день

День изучения священных текстов, познания космических законов. Не рекомендуются операции на толстом кишечнике и половых органах. Показано лечение шеи, горла, голосовых связок, щитовидной железы.

17 пт
21 лунный день с 0:46

Активный день, полезно заняться бегом, отправляться в поездки. Противопоказано активное лечение репродуктивных органов. Благоприятно лечить заболевания шеи, горла, эндокринной системы.

18 сб, с 21:51
21 лунный день,
22 лунный день с 1:56

Сегодня может открыться мудрость, скрытая в древних письменах и символах. Уязвимы половые органы, толстый кишечник. Показано лечение органов дыхания, а также плеч, кистей и пальцев рук.

19 вс
22 лунный день,
23 лунный день с 3:04

Займитесь уборкой помещений жилища, почистите их огнем свечи. Нежелательно лечить болезни печени, тазобедренных суставов. Благоприятны операции на органах дыхания, лечение плеч, рук.

20 пн
23 лунный день,
24 лунный день с 4:08

Энергетически сильный день, используйте энергию в «мирных целях». Не рекомендуется лечение болезней печени и желчного пузыря. Можно заниматься лечением заболеваний органов дыхания, плеч, рук.

21 вт, с 10:06
24 лунный день,
25 лунный день с 5:07

Лунные ритмы способствуют развитию наблюдательности и психологических способностей. Уязвим позвоночник, коленные суставы. Благоприятно лечение заболеваний желудка, пищевода, грудных желез.

22 ср
25 лунный день,
26 лунный день с 5:58

Тяжелый день, опасность проявления гордыни и тщеславия. Придерживайтесь диеты. Не рекомендуется лечить позвоночник, колени, зубы. Можно проводить лечение грудных желез, пищевода, желудка.

23 чт, с 20:16
26 лунный день,
27 лунный день с 6:40

Хороший день для мистических поисков, получения сокровенных знаний. Уязвимы позвоночник, костная система, зубы. Благоприятно лечить болезни желудка, пищевода, молочных желез.

24 пт
27 лунный день,
28 лунный день с 7:16

Перед солнечным затмением не рекомендуется начинать новые дела, проводить серьезные мероприятия. Не рекомендуется лечение нервной системы. Показано заниматься лечением сердца, спины.

25 сб
28 лунный день,
29 лунный день с 7:44

Накануне затмения проведите ритуальную уборку в доме, почистите помещения огнем свечи. Не рекомендуется лечение голеней, органов зрения. Можно лечить сердце, показана баня, массаж спины.

26 вс, 17:59, с 3:23
30 лунный день с 8:07,
СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ с 17:54

Завершайте дела, подводите итоги, прощайте обидчиков. В течение дня хорошо несколько раз принять контрастный душ. Не рекомендуется лечение печени, голеностопов. Можно лечить болезни кишечника.

27 пн
1 лунный день,
2 лунный день с 8:27

Сегодня хорошо начинать комплекс физических упражнений, разрабатывать диету. Уязвимы кожа, печень, кровь, ступни и пальцы ног. Показано лечение и оперирование органов брюшной полости.

28 вт, с 7:50
2 лунный день,
3 лунный день с 8:46

Хороший день для занятий воинскими искусствами, работы с собственными энергиями. Не следует лечить болезни головы, зубов. Рекомендуется лечение болей в пояснице, почек и мочевыводящей системы.



Рыбы (21 февраля – 20 марта)

Ключ к здоровью для Рыб – умеренность в привычках. Им следует уделять особое внимание своим ступням и носить удобную обувь. Теплая ножная ванна перед сном способствует расслаблению и крепкому сну. Рыбам следует уменьшить потребление поваренной соли, ответственной за отечность, к которой предрасположены рожденные под этим знаком.

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

- – фазы Луны
- – полнолуние
- – новолуние
- – знак зодиака, в котором находится Луна



На вопросы отвечает психолог Любовь ИГУМНОВА

Как анализировать свои сны?

Говорят, что, анализируя свои сновидения, можно лучше понять себя, найти гармонию со своим внутренним миром. Как же научиться понимать то, что приходит к нам во сне?

Марина Юрьева, г. Нижний Новгород

Наверняка вы видели в книжных магазинах сонники. В них предлагаются таблицы значений разных образов, которые могут прийти к вам во время ночного отдыха. Но эти толкования очень примерны. Чтобы объяснить конкретный сон и лучше понять именно свой внутренний мир, воспользуйтесь следующими советами.

1 Не относитесь к снам как к пророчествам. Они показывают не предстоящие события в вашей жизни, а те, которые беспокоят ваше подсознание в настоящем. Сновидения дают вам возможность увидеть ваши истинные переживания и желания, которые могут дать о себе знать только во сне, когда снимается контроль сознания.

2 Учитесь языку подсознания. Представьте, что вы смотрите фильм на языке, которого вы не знаете. Чтобы понять сюжет, вам надо очень внимательно наблюдать за действиями героев, за их эмоциями, проявляющимися в мимике, интонациях, жестах. Сновидения – это тоже своеобразный фильм, режиссер которого – ваше подсознание. Оно не умеет говорить на вашем языке и не дает готовых ответов. Чтобы понять его, вам предстоит разгадывать шифры в картинках-символах. Анализируйте ассоциации, которые у вас вызывают те или иные сновидения, их герои и сюжеты. Обращайте внимание на каждую мельчайшую деталь, помните: в сновидениях нет ничего лишнего, все имеет свой смысл.

3 Обратитесь к внутреннему голосу. Ваш главный помощник в понимании снов – это эмоции и ощущения. Что вы чувствовали, когда смотрели свой сон? Или что переживал главный герой вашего сна? Если это смущение, скорее всего, вам не хватает уверенности в себе, вы и в жизни нередко смущаетесь и стыдитесь. Если это восторг и счастье, наверно, в последнее время вы пережили много приятных моментов, доставивших вам радость.



4 Старайтесь соотнести увиденные сюжеты с пережитыми событиями реальности. Допустим, вам приснился кошмар: вы убегаете от злого чудовища, которое гонится за вами. Значит, ваше подсознание именно так воспринимает то, что происходит в вашей жизни. Вам стоит поразмышлять, какие жизненные ситуации вы считаете кошмарными и шокирующими? От чего вы убегаете в настоящей жизни? Кого вы готовы назвать настоящим чудовищем, пугающим вас?

Один год – за три

Одно время я работала официанткой в ночном клубе. После смены старалась выспаться, но все равно чувствовала себя уставшей, плохо выглядела, даже как будто бы постарела. И многие мои сотрудницы отмечали подобное. Почему эта работа так действует?

И.Г. Воронцова, г. Екатеринбург

Давайте рассмотрим основные вредные факторы.

- Ночные смены приводят к сбою естественных биоритмов и недосыпанию, а это, в свою очередь, провоцирует преждевременное старение организма. Первыми признаками, как правило, становятся раздражительность и плохое настроение, ухудшение состояния кожи. Также могут появиться нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы. Вот почему работу в ночное время считают особенно вредной. Говорят, что один год на ней идет за три.
- Громкая ритмичная музыка в сочетании с мигающими лучами света негативно воздействует на нервную систему. Поэтому после посещения ночных клубов (и тем более после постоянной работы в них) многие отмечают, что голова гудит, чувствуется невероятная усталость, а сон становится поверхностным.
- Кроме того, вспышки света и интенсивная музыка при определенной частоте могут даже вызвать эпилептические припадки. Наиболее чувствительны к этим провоцирующим факторам те, у кого есть генетическая предрасположенность к появлению судорог. В детском возрасте у них могли появляться судороги при повышении температуры тела.
- Сама по себе громкая музыка приводит не только к снижению слуха (в особенности на высокие частоты). Вибрации от работающей аппаратуры негативно сказываются на суставах, а также на кровеносной системе.
- А яркие лучи света, мелькающие в плохо освещенном помещении, приводят к усталости глаз и даже ожогам сетчатки.



Направляем энергию в нужное русло

Мой внук за последние пару лет стал настоящим авантюристом. И на машине ездит, превышая допустимую скорость, и с парашютом уже несколько раз прыгал… Можно ли снизить такую склонность к риску?

Мария Яковлевна Афанасьева, г. Москва

У каждой черты характера есть свои плюсы и минусы. Так, тяга к риску может быть опасной для здоровья. Но она же может оказаться полезной. Главное – найти оптимальный уровень риска, минимизировать возможные потери и направить энергию в нужное русло.

Импульсивность, агрессивность, желание самоутвердиться, высокий уровень адреналина требуют своего выражения в рискованных действиях. Поэтому бесполезно пытаться оградить родственников от любой опасности. Но можно найти замену экстремальным видам спорта и гонкам на машине. Посоветуйте внуку заняться спортом, тем самым вы минимизируете возможные отрицательные последствия. Теннис, борьба, командные виды спорта – с одной стороны, безопасны, а с другой, дают возможность проявиться тем самым качествам, которые толкают на риск.

Кроме того, вспомните: всегда ли ваш внук был склонен к риску? Эта черта усиливается, когда человек не имеет никаких больших целей в жизни.

И тогда в первую очередь надо решать проблему целеполагания. Когда же человек знает, чего он хочет, то начинает действовать более обдуманно, и зря не рискует.

Посоветуйте внуку-авантюристу ту работу, которая требует смелости. В некоторых профессиях ценится как раз высокая готовность к риску. И эти же профессии развивают умение просчитывать ситуацию, оценивать вероятность неудач и находить оптимальную степень риска.

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



Как избавиться от одиночества?

Как вы думаете: из-за каких психологических проблем больше всего страдают современные люди? Если верить статистическим исследованиям, на первом месте – трудности в общении и чувство одиночества. Как справиться с этими неприятностями?

Диагноз: хроническая застенчивость

Чаще всего трудности в общении испытывают люди закрытые и застенчивые, неуверенные в себе и недоверчивые. По статистике, более 80% из нас в какой-то период своей жизни были стеснительными, а около 25% людей можно назвать хронически застенчивыми.

Интересно, что они даже внешне очень похожи друг на друга. У них всегда опущена голова, взгляд устремлен в пол, в потолок, в сторону – куда угодно, но только не в глаза собеседнику. Для них характерны напряженные сутулые плечи, ерзание на стуле, тихий голос, затруднения при ответе на самые, казалось бы, безобидные вопросы.

Погружаясь в себя, они могут прослушать, что сказал собеседник, или не увидеть проходящего мимо знакомого.

Скромность украшает?

Нам с детства твердят: скромность украшает человека. Но чем она отличается от застенчивости и болезненной замкнутости? Обычно скромности противопоставляется хвастовство. А качествами, противоположными застенчивости, считаются решительность, спокойная уверенность в себе.

Но, оказывается, даже у застенчивости есть свои маленькие плюсы. Она может стать маской, за которой не видно лица. А если человек закрыт, значит, он снимает с себя и ответственность, обретая свободу от многочисленных «должен», «обязан».

Кроме того, застенчивые люди более разборчивы в выборе близких друзей. Они могут себе позволить отстраниться от тех, кто кажется им не заслуживающим доверия, и ведут себя более осмотрительно.

Еще одно преимущество: застенчивых никто не считает навязчивыми, болтливыми, агрессивными или слишком амбициозными. Они легко избегают конфликтов, а также их ценят за умение слушать, не перебивая.

И все же слишком застенчивым людям приходится нелегко. Им трудно находить друзей и получать удовольствие от общения. Именно такие люди чаще других страдают от подавленности, тревожности, одиночества.

Болезни замкнутых людей

Замкнутость может привести не только к трудностям в общении, но и к психосоматическим заболеваниям, связанным с боязнью непонимания. Психологи давно заметили: когда нам удается скрыть свою сущность от окружающих, мы и сами начинаем забывать о том, кем являемся. Утрата этого представления о себе и приводит порой к болезненным симптомам.

- У застенчивых детей регистрируются учащенный пульс и высокое кровяное давление, они чаще плачут. Эмоционально они более возбудимы, чем их общительные сверстники.
- Взрослые люди, которым свойственна замкнутость, гораздо чаще страдают от аллергических реакций и близорукости. А в трудных жизненных ситуациях они так сильно переживают, что у них наблюдается не только учащение пульса, но и повышенная потливость, ощущение пустоты в желудке, звон в ушах, сухость во рту и дрожание рук.
- Еще одна типичная особенность застенчивых людей – покраснение лица. А ведь то смущение, из-за которого краснеют, сигнализирует о кратковременной потере самоуважения. Но это еще не все.
- Оказывается, потребность застенчивого человека в общественном признании и самоуважении, которого ему так тяжело добиться, тесно связана с высоким риском алкоголизма и другой зависимости. Вот почему замкнутые подростки нередко приобщаются к спиртному под давлением группы одноклассников. Им хочется быть такими же, как все, ничем не отличаться от остальных. И даже взрослые застенчивые люди могут начать пить, чтобы не выделяться из своего окружения.

Прием «Я не я»

В сложных ситуациях застенчивые люди испытывают такие трудности с самоконтролем, что зачастую прибегают к некоторым хитростям. Вот некоторые из них.

Люди, которым приходится обращаться к фотографам или, например, по долгу службы общаться с малознакомыми людьми, нередко пользуются следующим приемом. Они представляют, что другие люди – неодушевленные предметы. Тогда им становится легче, они чувствуют себя хозяевами положения. Но этот трюк далеко не всегда срабатывает, особенно если другие ведут себя незаурядно и их действия сложно спрогнозировать.

Некоторые молодые актеры, выходя на сцену и испытывая страх перед зрителями, представляют, будто они – уже хорошо известные звезды театра и их авторитет просто не позволяет им быть стеснительными. Тот же прием используется и в повседневной жизни. Разговаривая с незнакомыми людьми, застенчивый человек может представить себя кем-то другим и вести себя так, как бы поступал этот другой. Иногда сделать что-то за другого гораздо легче, чем за себя, потому что снижается ощущение давящей ответственности (а ведь этого-то и боятся замкнутые люди!). Поэтому прием «Я не Я» многим помогает избавиться от скованности и неловкости в общении. Но эти способы срабатывают не во всех ситуациях. А что можно предпринять, чтобы навсегда расстаться с застенчивостью и чувством одиночества?

4 простых совета

1 Расширяйте круг своего общения. Не отказывайтесь от приглашения на дружескую вечеринку, даже если на ней будет много народа. Не избегайте общения с теми, кто сам к этому стремится. Постепенно вы избавитесь от сомнений и страхов по поводу многолюдных мероприятий.

2 Займитесь формированием навыков общения. Воспользуйтесь самоучителями, упражнениями перед зеркалом и ролевыми играми. Перед публичным выступлением хорошо подготовьтесь и отрепетируйте свою речь. Даже блестящие ораторы, признанные артисты и политики чаще всего готовятся к выступлениям.

Не сравнивайте себя с другими людьми и их успехами. Гораздо лучше сравнивать себя сегодняшнего с собой же в прошлом. И отмечать, в чем вы стали успешнее.

3 Не концентрируйтесь только на поражениях. Лучше обратите внимание на свои успехи и вознаградите себя за них.

4 Перестаньте сравнивать себя с другими – это бессмысленно. Ведь в любом деле можно найти кого-то, кто будет более успешным и менее успешным, чем вы. Гораздо продуктивнее сравнивать себя сегодняшнего с собой же в прошлом. Какие качества вам удалось развить, что хорошего вы смогли сделать за последнюю неделю, месяц, год?


Фото С. Иванов/Photoxpress

Клара Новикова: «Победила рак и депрессию!»

Знаменитой юмористке Кларе Новиковой 12 декабря исполнилось 70 лет. Но разве можно в это поверить? Элегантная, молодая, энергичная, стройная! Эта женщина с сильным характером умеет бороться и с болезнями, и с другими трудностями.

Первого апреля было не до смеха

Три года назад Клара Новикова услышала от медиков страшный диагноз. Заболевание онкологическое...

– Скрывать не буду, – говорит артистка. – До сих пор помню свой ужас. Я лежала в больнице. Впереди – тяжелая операция, и неизвестно, чем все закончится. Не могла сдержать слез. Рыдала и думала, что мне конец. Накануне операции, первого апреля мне в впервые было не до смеха. Я лишь горько плакала и не могла остановиться.

Тогда Новиковой казалось, что привычная жизнь, которая всегда била ключом, закончилась навсегда. О гастролях и съемках артистка и слышать не хотела. Ожидание операции прошло в состоянии усиливающейся депрессии. Клара не могла справиться с постоянным желанием жалеть себя, а слезы из глаз лились беспрерывно.

Операция прошла успешно, Новиковой удалили часть молочной железы. Казалось бы, можно начинать думать о возвращении к привычной жизни. Но тут Клару ждало еще одно испытание – восстановительный период. Он оказался тяжелее операции, и депрессия только усилилась. Клара дошла до критической точки – не могла говорить, пить, есть. С каждым днем чувствовала себя все хуже и хуже. В результате у нее отнялась рука.

– Доктор сказал, что если я сама себе не помогу, то он бессилен, – вспоминает актриса. – С помощью моих близких подруг я начала борьбу. Через силу ела, пила лекарства. Каждый день сквозь слезы, несмотря на боль, делала упражнения, пытаясь разработать руку.

Врачи делали все возможное, чтобы Новикова восстановилась полностью. Ей постоянно прописывались различные процедуры и препараты. И вскоре Клара Борисовна, еще лежа в больнице, начала придумывать новые номера.

Сейчас Клара Новикова прекрасно выглядит. И зрители, не знающие о пережитом артисткой, даже не догадываются, что совсем недавно ей пришлось выстоять в борьбе с одной из самых страшных болезней.

Помогли коллеги

– У каждого человека бывают тяжелые периоды. И тут самое важное – не погрузиться в депрессию. Когда она наваливается, сразу стараюсь вытащить себя за уши, – говорит Клара Новикова.

И это утверждение отнюдь не голословно. За несколько лет до онкологической операции Клара Борисовна пережила потерю любимого мужа. Юрий Зерчанинов умер в 2009 году.

Именно тогда Клара Новикова впервые не справилась с собой и впала в глубокую депрессию. Ситуацию усугубили натянутые отношения со взрослой дочерью, которая не очень хотела поддерживать мать в столь сложный период.

После смерти мужа пропал привычный настрой на работу. Будто внутри что-то сломалось. Поэтому ни одной интересной идеи по поводу будущих номеров не приходило. Многие тогда не понимали, почему Новикова совсем исчезла со сцены, где царила лишь Елена Степаненко.

Тогда Клара Борисовна уже почти смирилась с мыслью, что сцену она покинула навсегда. А это только усугубило ее депрессивное состояние.

Вернуться в строй помогли коллеги. Клара снова заблистала на сцене. И наконец – долгожданное примирение с дочерью.

Простые радости

Сегодня актрису часто спрашивают, почему она снова не вышла замуж. Ответ прост:

– Не хочу заводить «гостевого» мужа, хоть сегодня это и модно. А что касается постоянного… Сложно, ведь у женщины и мужчины должно совпасть множество тончайших струн. На уровне интуиции, нерва, вздоха, ощущений. Общие интересы, мировосприятие... Не говорю уж о чисто бытовых привычках. Пока такого совпадения у меня ни с кем нет. Причем понимаю, что нравлюсь мужчинам, вижу знаки внимания. Мне делают комплименты, намекают на перспективу серьезных отношений. Увы…

Клару Борисовну сегодня согревают внуки, большая семья дочери. Кроме того, она ходит в театры, встречается с друзьями. Так что времени на страдания от одиночества у нее нет.

– Бабушка я по факту, а психологически – нет, – улыбается артистка. – Не чувствую себя бабушкой. Мне интересно то же, что и молодым. Кстати, все внуки называют меня Кларой. Даже младший Андрюша. Он был еще совсем крохой, когда кто-то спросил его про меня: «Это твоя бабушка?» И он ответил: «Это моя Клара». Они самостоятельные, живут своей семьей. Любят подарки, ждут их, и я с удовольствием их делаю. Маленький Андрюшка, конечно, прелесть – радуется всему, что принесу. Старший, Левка… Поскольку он мой первый внук, обожаю его безумно. Кажется, будто сама его родила. И так приятно, что Анечке всегда нравятся вещи, которые ей дарю. Наверное, чувствую ее стиль.

Что еще сегодня радует артистку?

– Дочь Маша ко мне прислушивается, хотя виду не показывает. Но я чувствую: ей небезразлично то, что говорю. Особенно по части профессии, когда мы вместе бываем в театре. Маша ведь театральный критик. Смотрит спектакли, пишет о них. Мне нравится. Кстати, очень похоже на то, как писал Юра. Ее муж Борис – филолог. Он занимается наукой, преподает античную литературу и древнегреческий язык. К сожалению, профессии не денежные. Зато приносят удовлетворение, и дети счастливы. А я рада за них.

А ну-ка, в полет!

Клара Новикова считает, что в любом возрасте есть своя прелесть и свои радости. Главное – не игнорировать их. Артистка рассуждает так:

– Иногда думаю: «И чего я все суечусь? Может, хватит, пора уже приземлиться? Во всех смыслах». Но как только возникает такое настроение, подбегаю к шкафу, смотрю на себя в зеркало и… говорю себе: «С ума сошла – приземлиться?! А ну-ка, в полет!» И давай примерять костюмчики, шляпки, украшения. Так завожусь от этого! Мне кажется, что для женщины игра – кокетство, улыбка – нормальное состояние. Не понимаю, когда слышу: «Выскочила из дома, даже не успев накраситься». Как?! Да лучше не поесть. Что значит не успела?! Не захотела – другое дело. Когда лежала в больнице в компании женщин после серьезных операций, персонал нам не разрешал приходить на перевязку непричесанными и без макияжа. Проще говоря, не позволяли опускаться. И я убеждена: женщина всегда должна быть в порядке. Даже если у нее не все в порядке.

Зимний совет

Многие женщины, наверное, в холодное время года замечают, как вся кожа становится сухой, шершавой, шелушащейся. Это не только неприятно, но иногда и опасно: могут появиться трещинки, воспаления.

Конечно, можно купить какой-нибудь крем для тела и мазаться им после душа. Но мне кажется, и этого недостаточно, и к тому же не всякий крем может идеально вам подойти.

Зимой наша кожа особенно нуждается в увлажнении, и потому, мне кажется, надо приучить себя не реже двух раз в неделю принимать теплые ванны со специальными добавками.

Я, например, набираю в ванну воду, потом добавляю в нее 3-4 ст. л. картофельного крахмала и 1 ст. л. глицерина (продается в аптеках). Если нет глицерина и нет времени возиться с крахмалом, я насыпаю в матерчатый мешочек хлопья геркулеса и привязываю его на кран. Пока вода набирается, она уже становится полезной и питательной для кожи.





При этом я слежу, чтобы вода была не слишком горячей, а после ванны не обмываюсь под душем, а сразу промокаю тело полотенцем. И смазываю все тело не очень жирным кремом, чтобы кожа «дышала».

Вот так очень быстро я привела все в норму.

Ольга Пастухова, г. Магнитогорск

Ни дня без массажа!

У каждой женщины есть свои излюбленные приемы, позволяющие отдалить старение. Ведь с годами кожа на лице обвисает, появляются морщинки, которые можно спрятать, а можно и предотвратить появление новых.

Мое любимое средство – массаж. Каким бы хорошим ни был ваш крем, вряд ли от него будет толк, если кожа плохо снабжается изнутри необходимыми веществами. А это зависит в первую очередь от кровообращения. Его-то и можно улучшить с помощью нехитрого массажа.

Я делаю получасовой массаж раз в неделю, по субботам, когда никуда не тороплюсь. И еще каждое утро – пятиминутный массаж.

Пользуюсь смесью оливкового и кунжутного масел. Оливкового беру 100 г, а кунжутного – 40 г (одну аптечную бутылочку). Смешиваю и храню в холодильнике. Утром умываюсь, на влажную кожу обильно наношу смесь и легко массирую круговыми движениями строго по массажным линиям. Заканчиваю энергичными похлопываниями ладонями по лицу.

Потом промокаю остатки масла бумажными салфетками. Излишки снимаю горячим влажным полотенцем – просто прикладываю его на минутку, не вытирая и не растягивая кожу.

Затем протираю лицо кубиком льда, наношу крем и крашусь.

Елена Винникова, г. Пермь

Вместо скраба – черный хлеб

Очищать кожу с помощью натуральных скрабов обязательно надо. Всевозможных средств для очищения кожи в магазинах продают на любой вкус и для любого типа кожи. Я иногда что-нибудь покупаю, но стараюсь все-таки использовать натуральные средства.



● Кусок черного хлеба залейте горячей водой или молоком. Размокшим мякишем по массажным линиям осторожно помассируйте все лицо, смойте теплой водой, протрите тоником. Можно с таким же успехом использовать зерновые отруби. Если имеются черные точки и кожа жирная, можно добавить 1 ч. л. питьевой соды или буры.

● На влажную кожу лица и шеи легкими массирующими движениями нанесите кашицу из отрубей, заранее замоченных горячей водой. Как только вы почувствуете, что кашица свободно движется по коже, – смойте ее теплой водой и ополосните лицо и шею холодной подсоленной водой.

● В качестве тоника можно сделать огуречную настойку. Натрите на терке или мелко нарежьте 2 небольших огурца вместе с кожицей, залейте 0,5 л белого вина и дайте настояться неделю. Процедите и протирайте лицо утром и вечером.

Ольга Бабкина, г. Москва

Маска из тыквы

Зимой не так уж много свежих овощей и фруктов, из которых можно сделать маску. Но многие забывают о бесценном овоще – это тыква. Она отеки снимает с лица лучше сырой картошки, к тому же в ней все еще много витаминов, и она «живая». Я предлагаю попробовать сделать обыкновенную масочку для лица и шеи, еще лучше – провести курс витаминных оживляющих масок из 10-12 процедур через день.

2 ст. л. мелко нарезанной тыквы залейте небольшим количеством воды, отварите на слабом огне, разотрите в однородную массу, добавьте 1/2 ч. л. меда, тщательно размешайте. Эту смесь в теплом виде нанесите сначала на марлю, а затем – на лицо, сверху положите компрессную бумагу или полотенце. Через 20 минут снимите, лицо ополосните водой.

Если вам предстоит важное мероприятие, не пожалейте 20 минут для этой маски. Ее можно применять и как экстренную помощь, и для стойкого эффекта.

Л. Бровина, г. Омск

Кожа обязана быть гладкой

Все замечают, что, как только мы начинаем укутываться в теплую одежду, наша кожа становится сухой и шершавой, к весне она часто напоминает бумагу. Летом приходит в норму, а потом все начинается снова. Я знаю, как можно справиться с временной сухостью кожи.

● Во-первых, надо приучить себя хотя бы раз в неделю принимать ванну с картофельным крахмалом или овсяными хлопьями. Для этого стакан картофельного крахмала надо развести в прохладной воде и затем просто вылить в воду. Овсяные хлопья следует сначала залить кипятком, дать постоять часа два, а затем, не процеживая, вылить смесь в ванну с теплой водой.

● Во-вторых, я очень советую раз в месяц очищать кожу рукавичкой из натурального шелка. Хорошо если у вас от бабушки осталось старое платье из креп-жоржета: стоит смочить такую ткань, как она становится похожей на очень нежную терку. Осторожно пройдитесь по всему телу, а после заключительного душа нанесите на кожу питательный крем.

Ступни советую каждый вечер натирать подогретым растительным маслом: это и хороший массаж, и питание. Вы избавитесь от шелушения и трещин на пятках.

М. Новицкая, г. Казань

Корки и шкурки

Кожура – это плотный верхний слой овощей и фруктов, который мы чаще всего срезаем и выбрасываем в мусорку. Между тем именно в кожуре содержится множество витаминов, полезных веществ, которые могут отсутствовать в самой мякоти. Недаром «оболочка» многих плодов находит широкое применение в народной медицине.



Такие полезные очистки

На кухне у меня «безотходное производство». Когда готовлю овощные блюда или фруктовые десерты, очень редко избавляюсь от очистков. Сохранять шкурки меня побуждает не тяга к экономии (как некоторые могли бы подумать), а забота о собственном здоровье.

Если случается заболеть, я первым делом пробую прогнать хворь «бабушкиными» методами. Изучая народную медицину, обратила внимание, что во многих рецептах в числе компонентов фигурирует именно кожура. У разных видов растений она обладает специфическими свойствами.

- **Кожура цитрусовых** богата флавоноидами, которые обладают волшебной способностью снижать уровень плохого холестерина в крови. Антиоксиданты, содержащиеся в ароматной кожице, в 20 раз мощнее по своему воздействию, чем те, что содержатся в соке. А тонкая шкурка белого цвета – слой, расположенный между кожурой и мякотью, – чрезвычайно богата пектином. Применяйте цитрусовую цедру в выпечке и готовьте соки из неочищенных фруктов.
- **Кожура киви** обладает противораковыми, противовоспалительными и антиаллергенными свойствами.
- Наряду с клетчаткой и витамином С, **кожура ананаса** богата бромелаином – энзимом, который защищает желудок и расщепляет белки, помогая пище быстрее перевариваться. Верхний слой плода весьма твердый, но его можно нарезать небольшими кусочками, высушить и заваривать, как чай.
- **Морковь и свеклу** лучше готовить и употреблять с кожурой. Конечно, только если вы уверены в том, что выращены они без применения избыточного количества удобрений и пестицидов.
- **Тыквенная «броня»** насыщена цинком – элементом, который необходим для красоты и здоровья нашей кожи и ногтей. Кроме того, в ней есть каротин, защищающий сердце и предохраняющий организм от онкологических заболеваний. Конечно, кожура тыквы слишком тверда, чтобы ее можно было кушать, но можно чистить плод, срезая его шкурку как можно тоньше, чтобы сохранить больше полезных элементов, содержащихся в ней.
- В **картофельных очистках** содержится немало кальция, железа, фосфора, цинка и витамина С.

Ирина Фатехова, Владимирская обл.



От гипертонии спасет картошка

Я не первый год страдаю от высокого давления. Хочу поделиться с читателями эффективным способом его снижения. Главный ингредиент самодельного лекарства – картофель. А если быть точнее – его кожура.

Картофельные очистки тщательно промыть, залить кипятком и варить 10 минут. Дать настояться и пить по 2 ст. л. 4 раза в день перед едой. Также очень полезно есть печеную картошку вместе с «мундиром».

В молодом картофеле и его кожуре много витамина С и калия. Эти вещества очень полезны для сердца и сосудов. Нужно только внимательно смотреть, чтобы не использовать для лечения уже позеленевшие клубни, в которых содержится ядовитый соланин.

Валентина Стрыгина, Псковская обл.

Яблочная гармония

Когда вижу, как кто-то кушает яблоко без кожуры, внутренне негодую. Ведь именно в ней содержится львиная доля всей пользы этого фрукта!

Конечно, импортным яблокам, покрытым воском и «нашпигованным» нитратами, удаление верхнего слоя не повредит. А вот для чего срезать шкурку с плодов, выращенных в собственном или фермерском саду? Да, она жесткая и не такая красивая, как у заокеанских фруктов. Зато в ней полным-полно витаминов, микроэлементов и пектина. Это вещество необходимо для нормальной работы кишечника. Клетчатка яблочной кожуры не переваривается полностью, а помогает выводить из организма шлаки, плохой холестерин и участвует в жировом обмене.

Поддерживать отличную форму мне помогает вот такое вкусное средство.

Очищаю несколько крупных яблок (не импортных). Высушиваю кожуру при температуре 40-50°. Затем измельчаю ее в кофемолке и смешиваю в равных количествах с пшеничными отрубями (можно использовать солод). 1 ст. л. сухой смеси заливаю 150 мл горячей воды, тщательно размешиваю. Даю постоять 15 минут, чтобы клетчатка набухла. Перемешиваю еще раз и выпиваю утром за 30 минут до еды. Такая добавка хороша для тех, кто заботится о здоровье своего пищеварения или хочет похудеть.

Н.К. Моисеева, г. Таганрог

Целиком – полезнее!

Если мне случается готовить блюдо, в состав которого входит лимон, я заранее отправляю фрукт в морозилку. Дело в том, что в замороженном виде плод можно использовать целиком, включая ароматную кожуру и внутренние перегородки. Именно в этих частях лимона, а не в соке (как думают большинство хозяек) содержится максимум витаминов, антиоксидантов и минеральных веществ.

Поместите вымытый горячей водой лимон в морозильную камеру холодильника. После того как он станет твердым, натрите его, не очищая, на мелкой терке. Полученной цитрусовой «стружкой» можно посыпать овощные салаты, мороженое, супы, каши, макароны, блюда из рыбы, добавлять в коктейли и смузи. Список можно продолжать бесконечно.

Все продукты приобретут неожиданно приятный вкус, а их польза удесятерится! Ведь замороженный лимон убивает болезнетворные бактерии и грибы, устраняет паразитов, регулирует артериальное давление и является отличным антидепрессантом.

Светлана Филина, г. Игарка

Лечит гранат

Моя бабушка в молодости жила на юге. В собственном саду у нее росло несколько деревьев граната. Так что с полезными свойствами этих плодов она знакома не понаслышке. Бабуля рассказывала, что особенно полезен для здоровья настой сухих корок. Связано это с тем, что в кожуре граната содержатся дубильные вещества и особые растительные пигменты. Они обладают антиоксидантным действием, противовоспалительным эффектом и пагубно действуют на болезнетворные бактерии. Вот несколько рецептов, которые помогут справиться с самыми разными недугами.

- При похмелье, нарушении сердечного ритма 1 ст. л. корок залить 250 мл кипятка, настоять 30 минут, добавить 1 ст. л. меда. Принимать в течение дня.
- Если имеют место воспалительные заболевания почек, измельчить корки граната. 1 ст. л. сырья залить 250 мл кипятка, кипятить на водяной бане 30 минут. Процедить и долить воды до первоначального объема. Принимать перед едой по 50 мл. За день нужно выпить стакан настоя.
- Если беспокоят угри и гнойнички, сделайте маску из прожаренных в течение 5-6 минут корок граната. Их нужно истолочь и смешать с любым маслом в соотношении 1:1. Хранить в холодильнике, использовать не более 2 раз в неделю.

И.Н. Габриелян, г. Москва

Банановый квас



Мы с мужем очень любим кушать бананы. Само собой, после трапезы остаются шкурки. Из них я готовлю целебный квас по методу академика Бориса Васильевича Болотова. Содержащийся в напитке триптофан способствует выведению шлаков и очищению организма, используется для лечения хронических и острых заболеваний. А еще такой квас является средством профилактики онкологических заболеваний. Вдобавок он прекрасно утоляет жажду и содержит минимум калорий!

Шкурки от 3-4 спелых бананов со здоровой кожурой (без темных пятнышек) тщательно вымыть, мелко нарезать. Поместить в трехлитровую банку, засыпать 1 стакан сахара, залить 3 л холодной кипяченой воды (а еще лучше родниковой или несоленой минеральной), добавить 1 ст. л. сметаны для закваски и накрыть марлей. Через две недели банановый квас готов (оптимальный срок – 17 дней). Хранить его необходимо в темном прохладном месте, а пить следует по 150 г за 30 минут до еды 2-3 раза в день.

Не всех устраивает вкус напитка. В таком случае допустимо готовить его с добавлением кожуры апельсина или измельченных корочек ржаного хлеба.

Ю. Беляева, г. Галич

Несъедобно, но целебно

У меня много друзей в Краснодарском крае. Хоть и редко мы видимся, они про меня не забывают – регулярно присылают посылки с южными дарами. Из всех гостинцев я особо ценю настойку на кожуре грецкого ореха. Это снадобье – настоящая панацея от всех бед. Зеленая оболочка незрелых плодов ценится за свои лечебные свойства. В ней содержится огромное количество витаминов, магния, йода, кальция, железа, кобальта и цинка.

В бутыль на 3/4 объема поместить измельченную кожуру, залить доверху спиртом или водкой. Настаивать в темном месте в течение 1 месяца. Черную пахучую настойку пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Это снадобье можно употреблять как общеукрепляющее средство, а также использовать при повышенном артериальном давлении и сердечных заболеваниях, поносах и плохом пищеварении. А при наружном применении оно облегчает состояние при ревматизме и суставных болях.

Наталья Чумак, г. Инза

Полосатое лекарство

Полосатую ягоду в нашей семье все любят. Я выращиваю арбузы на даче и до самых холодов мы лакомимся сочной мякотью. Нахожу применение и коркам.

В них меньше влаги и сахара, зато значительно больше клетчатки и хлорофилла, аминокислот и некоторых других активных компонентов. В народной медицине они применяются как прекрасное мочегонное, очистительное, обезболивающее, желчегонное и отхаркивающее средство.

В лечебных целях я использую плотную белую часть корки. Перед тем как сушить сырье или делать из него отвары и настои, снимаю твердый окрашенный слой. Затем корки нарезаю на тонкие удлиненные пластины, удобные для укладки в электросушилку или на противень.

Арбузные корки сушу при температуре 55-60° до полной потери влаги. Натуральное лекарство готово, когда кусочки становятся легкими и ломкими. Из них я готовлю настой. Он отлично помогает при спазматических желудочных болях, заболеваниях желчевыводящих путей и печени, лишнем весе и воспалительных заболеваниях мочевыводящей сферы.

Сырье измельчаю, а потом заливаю кипятком из расчета 500 мл кипящей воды на 80 г сырых или 2 ст. л. сухих измельченных арбузных корок. Средство настаиваю и фильтрую. Принимаю до еды трижды в день по 80 мл.

И.О. Корзова, Саратовская обл.

С ароматной кожурой – все болезни долой!

Примите к сведению!

Чтобы уберечь семью от традиционных зимних недугов, я применяю натуральную «витаминотерапию», укрепляющую иммунитет.

Каждый день у нас на десерт цитрусовые: апельсины, грейпфруты, мандарины.

1 Фруктовые шкурки, в изобилии остающиеся от трапезы, заменяют мне многие лекарства. Но перед применением я хорошо мою цитрусовые горячей водой и губкой. Для мамы я готовлю настой кожуры грейпфрута. Он помогает снизить содержание сахара в крови при диабете II типа. Грейпфрут хорошо мою горячей водой. 1 ст. л. свежей измельченной кожуры заливаю 1 стаканом кипятка, довожу до кипения. Настаиваю полчаса, затем процеживаю. Больная принимает настой по 2 ст. л. 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

2 Кашель лечу кожурой мандаринов, которая обладает отхаркивающим действием. 2 ст. л. измельченной сухой кожуры заливаю 1,5 стакана кипятка, держу на слабом огне 2-3 минуты. Настаиваю под крышкой 2 часа, процеживаю. Принимаю по 1/3 ст. теплого настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

3 После напряженного дня люблю побаловать себя расслабляющей цитрусовой ванной, очень полезной для кожи. Стакан свежей измельченной кожуры любого плода заливаю 3 л кипятка, довожу до кипения, настаиваю под крышкой час. Процеживаю и отжимаю сырье. Настой выливаю в теплую ванну. А еще делаю так. В чайную ложку, заполненную мелкой морской солью, выжимаю сок из кожуры плода и растворяю эту соль в воде. Принимаю ванну в течение 15 минут за час до сна.

4 Ну а на ночь раскладываю на батарее в спальне кусочки шкурок апельсина и лимона. Выделяющиеся при этом эфирные масла не только служат прекрасным натуральным ароматизатором, но и дезинфицируют воздух в помещении.

Марина Симакова, Омская обл.





Фото Я. Филимонов/Лори

Боголюбово – обитель света

Как часто мы стремимся посетить святые места, где чудесным образом угасают страсти, а душа получает долгожданные покой и отдых. Именно таким местом является Свято-Боголюбская обитель.

Сердцу милый уголок

Современного человека так трудно чем-либо удивить! Но то, что открывается в Боголюбово, заставит любое сердце затрепетать от восторга. Красота древнего белокаменного Свято-Боголюбского монастыря вызывает восхищение и умиление, захватывает и ослепляет! Оказавшись на территории этой обители, словно попадаешь в другую эпоху. Здесь царят спокойствие и умиротворение, и время как будто бы течет по-другому. Здесь невольно прикасаешься к холодной памяти веков. И порой даже кажется, что древние благоверные князья и духовные подвижники находятся здесь, рядом с тобой.

Добраться до Боголюбово достаточно просто – этот небольшой поселок расположен всего в10 км от г. Владимира. А побывать там стоит – ведь это место, «возлюбленное Богом» и отмеченное особой благодатью – небесным посещением Богоматери.

Сила притяжения

Вобрав в себя восемь с половиной веков русской истории, монастырь является живым свидетелем славы и могущества русского государства. И потому с особым чувством туристы и паломники рассматривают белокаменные княжеские палаты, в которых жил, а потом погиб от рук заговорщиков князь Андрей Боголюбский. С особым чувством посещают собор во имя Боголюбской иконы Божией Матери, освещенный святителем Феофаном Затворником. Здесь, по преданию, была совершена дьяконская хиротония прп. Серафима Саровского.

С благоговением паломники останавливаются у частиц мощей святых Владимирской земли и Киево-Печерских подвижников, любуются Надвратной Успенской церковью и Благовещенским храмом. И всем так хочется понять тайну Боголюбово: почему каждый, побывав здесь хоть однажды, потом так стремится попасть сюда хоть еще раз?!

Достойный приемник

Но давайте заглянем в историю создания этого монастыря. Обитель, как и само Боголюбово, основал князь Андрей, который был внуком великого князя Владимира и сыном Юрия Долгорукого. От своих знаменитых предков князь Андрей унаследовал многие черты: упорство в достижении поставленной цели, великодушие, благородство. Но одна из его величайших заслуг – то, что он способствовал распространению христианства на Руси, его стараниями было выстроено более 30 храмов и монастырей.

А создание Свято-Боголюбского монастыря связано с удивительным событием в жизни князя Андрея. Как-то раз он переезжал из Киева в Суздаль, неподалеку от которого хотел устроить княжескую резиденцию. Было это в 1157 году. Выехав из Киева, князь взял с собой икону Божией Матери.

Когда князь с дружиной доехал до места слияния рек Нерли и Клязьмы, то все кони, везшие повозку с чудотворной иконой, встали. И не было никакой возможности сдвинуть их с места. Тогда князь Андрей приказал разбить шатры и обустроиться на ночлег. Но сам он не спал, а всю ночь провел в молитве перед любимой иконой. И произошло чудо – князь удостоился дивного видения Богородицы. Она велела ему на месте своего явления поставить храм и создать обитель.

Выполнение наказа

Князь принялся за исполнение указа немедленно! Уже утром следующего дня был заложен храм в честь Рождества Богородицы, а впоследствии вокруг него началось строительство обители и княжеской резиденции. И монастырь, и город князь Андрей назвал Боголюбовом, потому что, по его словам, «Божия Матерь возлюбила это место».

Затем князь Андрей велел написать на кипарисовой доске икону. Иконописцы должны были изобразить Богородицу так, как Она явилась князю в чудесном видении: во весь рост, со свитком в правой руке и ликом, обращенным к Спасителю.

К князю привели лучших иконописцев. И вскоре была создана икона. Ее назвали Боголюбивой, или Боголюбской, – по месту своего пребывания. И эта икона стала охранительницей и утешительницей и Боголюбово, и всей Ростово-Суздальской земли.

Князь Андрей Боголюбский был причислен Русской православной церковью к лику святых. Считается, что молитвы, обращенные к св. Андрею Боголюбскому, усмиряют злые сердца и помогают при вражде между ближними.

Празднование в честь Боголюбской иконы Божией Матери совершается 1 июля (18 июня по ст. ст.)



Боголюбская икона Божией Матери

Матерь Божия, спаси нас!

Чудотворный образ на протяжении многих веков помогал верующим. Особенно он прославился в 1771 г., когда от него произошло много исцелений во время эпидемии моровой язвы во Владимире. Не зная, как справиться с напастью, жители взяли в монастыре Боголюбскую икону Пресвятой Богородицы, пронесли крестным ходом вокруг города. И эпидемия чудесным образом прекратилась.

В память об этом событии ежегодно, за месяц до празднования в честь этой иконы, чудотворный образ приносят из Боголюбово во Владимир. А потом с молебными песнопениями переносят из одного приходского храма в другой, но накануне праздника торжественным крестным ходом возвращают в Боголюбово.

Слава о чудесах и знамениях, совершенных от иконы, разлетелась по всей Руси. Были сделаны копии – они восприняли благодатную силу дивного образа и тоже прославились чудотворениями.

У крещенской воды – особая сила!

У моей подруги муж – скептик. Не верил он, что крещенская вода – целебная. Но однажды сам в этом убедился. Игорь часто страдал от головной боли – особенно остро его организм реагировал на смену погоды, и тогда ему приходилось принимать таблетки.

Но однажды у Игоря голова разболелась поздно вечером. Он потянулся в шкафчик за лекарствами, а там – только пустая коробка: закончились таблетки. Ночью все аптеки закрыты, да и к соседям не обратишься – все уже спят.

И тогда он сделал то, что сам от себя не ожидал: взял и налил себе на ладонь немного крещенской воды и растер ею лоб, виски, шею.

Через полчаса он с удивлением заметил, что головная боль приутихла. Игорь еще выпил святой водички и вскоре уснул – так крепко, словно принял снотворное.

А утром, проснувшись, сразу рассказал жене о том, как помогла крещенская вода!

Запасаться крещенской водичкой можно и 18 января (в Крещенский сочельник), и 19 января (в сам праздник Крещения) – чин освящения воды совершается в эти дни одинаково.

И вода имеет одну и ту же благодатную силу Божию!

И.И. Петрова, г. Армавир



Фото: Д. Неумоин/Лори

Мир да любовь

Очень редко встречается икона св. вмч. Анастасии Узорешительницы. А ее иконочку надо обязательно надо иметь в доме! Молитвы, обращенные к святой, помогают освободиться от пагубных пристрастий, даруют душевное благополучие.

Я знаю, что св. вмч. Анастасии молятся о том, чтобы она защитила от колдовских чар и помогла в разрешении сложных личных отношений – например, любовного треугольника. У моей сестры был сложный период – муж загулял. К счастью, одумался, остепенился и вернулся в семью – ведь у них были детишки. Но новая пассия не хотела сдавать своих позиций, она вероломно вторгалась на чужую территорию, пытаясь завладеть лакомым кусочком.

Сестре приходилось нелегко. По совету подруги она начала молиться св. вмч. Анастасии, заказывала молебны этой святой. И вскоре ситуация изменилась к лучшему – ее соперница вдруг встретила другую «любовь» и вскоре уехала в Приморский край.

А в семье моей сестры воцарились мир да любовь!

Екатерина Петровна Петченко, г. Выборг

МОЛИТВА БОЖИЕЙ МАТЕРИ

Боголюбивая Царице, Неискусомужная Дево Богородице Марие, моли за ны Тебе Возлюбившаго и рождшагося от Тебе Сына Твоего, Христа Бога нашего, подати нам оставление прегрешений, мирови мир, земли плодов изобилие, пастырем святыню и всему человечу роду спасение. Грады наша и страны Российския от нахождения иноплеменных заступи и от междоусобныя брани сохрани. О Мати Боголюбивая Дево! О Царице Всепетая! Ризою Своею покрый нас от всякаго зла, от видимых и невидимых враг защити и спаси души наши.

По секрету всему свету

Очень довольна поездкой в Боголюбово. Ярких впечатлений – безбрежный край. Да и сил прибавилось, словно новые батарейки в меня вставили! Очень понравился Боголюбский монастырь – его архитектура, внутреннее убранство храмов. С любопытством рассматривала фрески, росписи. Но с особым пристрастием – изображение Николая II, которое, как мне рассказали, появлялось постепенно – словно на фотопленке, в течение длительного времени. Сначала скептики предполагали, что какой-то неизвестный художник тайно от всех рисует лик царя. Но такое невозможно, так как в храме всегда много народа – заметили бы.

Да и забираться художнику пришлось бы высоко – ведь изображение появилось на внутренней арке алтаря храма. Все, кто видел явленный лик государя, считают это чудо добрым знаком. Тем более что царь на фреске – благословляет рукой смотрящих на него.

А.Р. Аникина, г. Тверь

Дела давно минувших дней

Таинство причастия непостижимым образом влияет на человека. Очищается не только душа, но тело. Я в этом убедилась. Однажды, проходя медосмотр, я попала к эндокринологу. Тот предположил, что есть проблемы со щитовидной железой. После УЗИ и анализов крови врач поставил диагноз поликистоз щитовидной железы и выписал гормональные препараты. Но от них мне стало еще хуже.

И тогда я пошла в церковь, где первый раз исповедовалась и причастилась. Потом – еще и еще раз. На душе стало легче. Но самочувствие по-прежнему было неважное. И я все время молилась – о том, чтобы выздороветь.

А потом в поликлинике сменился эндокринолог. И новый специалист обмолвился, что гомеопатия может стать альтернативой гормональной терапии. Он пояснил, что есть диагностика по методу Фоля. И эта методика позволяет определить, что у человека болит и какие гомеопатические препараты подходят ему для лечения.

Я нашла клинику, где применяют этот метод, записалась на прием. Перед поездкой сходила в церковь, взяла благословение у батюшки. И все пошло хорошо. Меня обследовали, подобрали гомеопатические лекарства. Начала их принимать. И регулярно ходила в церковь на причастие.

Время шло. Сделала обследование. Узнала, что улучшения есть, но незначительные. Но я не сдавалась. А потом, спустя полгода, сдала анализы крови на гормоны . Все в норме. Сделала УЗИ: узлов на щитовидке нет. Врач не скрывал изумления: «Ну, один узел исчез – это еще можно понять! Но чтобы несколько!»

И.С. Олишина, г. Тверь



Надвратная колокольня



Боголюбский собор



Рождественский собор

Лен – самый полезный

Лен – одно из самых древних растений на Земле, которое люди стали выращивать специально для своих нужд. Латинское название его звучит как «наиболее полезный». А в старинных русских лечебниках рекомендуются мука и масло из его семян. В наши дни их включают в рацион все, кто придерживается здорового образа жизни.



Драгоценное семечко

Мама рассказывала, как во времена ее молодости был дефицит почти на все, и она укладывала волосы при помощи льняных семян. Накручивала на бигуди, смочив каждую прядку в слизистом отваре. Сейчас она говорит, что, видимо, благодаря этому у нее до сих пор красивые и густые волосы.

Замечу, что семена льна в нашей семье используются часто. Я с их помощью очищаю организм для профилактики и контролирую вес. Когда нужно похудеть, использую смесь кефира с льняной мукой. Но должна предупредить: перед употреблением такой муки необходимо убедиться, что у вас нет камней в почках, мочевом и желчном пузырях. Потому что семена льна в сыром виде вызывают желчегонный эффект, выводят песок и камни. Также они обладают сильным закрепляющим свойством, и надо пить больше воды. Муку можно приготовить дома, перемолов на кофемолке цельные семена. А можно использовать и готовую. Только важно следить, чтобы она была свежей, и хранить ее в холодильнике.

Курс очищения рассчитан на 3 недели.

- **Первая неделя.** Разведите 1 дес. л. (без горки) льняной муки в 100 мл кефира или любого кисломолочного продукта. Съешьте утром натощак вместо завтрака.
- **Вторая неделя.** То же самое, только берите уже 2 дес. л. муки.
- **Третья неделя.** Потребуются 3 дес. л. муки (без горки) на 150 мл кефира.

Чтобы очистить организм и похудеть, надо все 3 недели следить за рационом и не переедать. Полезно есть больше овощей. Придется отказаться от жирной, тяжелой пищи.

Помимо лечения, муку из семян льна можно использовать и для профилактики многих заболеваний – от гастрита и колита до кожной сыпи. Для этого достаточно ежедневно добавлять ее в любую еду по 1 ч. л. на порцию. Также муку можно использовать для выпечки и панировки: 1/10 часть пшеничной муки замените льняной.

Отвар из семян льна я принимаю и в том случае, когда необходимо избавиться от отеков:

4 ч. л. семян заливаю 1 л воды, кипячу 10-15 минут, затем оставляю на 1 час в теплом месте. Не процеживая, пью по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Если отеки сердечные или почечные, то отвар стоит принимать в течение 2-3 недель. И, конечно, лечить основное заболевание. Лучше пить снадобье горячим. Можно добавлять в него лимонный сок для вкуса.

Марина Осадчая, г. Архангельск

Зачем чистить почки?

Этот рецепт адресован здоровым людям. Именно для того, чтобы они не болели.

Зачем нужно очищать почки? Затем, что они, как и печень, являются фильтрами организма, избавляющими его от вредных веществ, избытка воды и солей. В почках постоянно формируются кристаллы различных солей, и это нормально. Если все работает хорошо, то соли не беспокоят и выходят сами. Но если почки выводят их недостаточно быстро, то в почечных лоханках постепенно образуется осадок в виде песка или камней. Песок похож на порошок. Он настолько мелок, что оседает на дне почечной лоханки и до поры до времени не дает о себе знать. Что касается камешков, то, если они уже сформировались и выросли до размера более 1 см, чистки, к сожалению, вряд ли помогут. Да это и опасно. Чтобы не довести себя до беды, надо периодически, своевременно, очищать все фильтры.

В 250 мл кипящей воды добавьте 1 ч. л. семян льна и прокипятите 3 минуты. Снимите с огня и настаивайте в течение 1 часа. Пейте отвар по 1 стакану каждые 2 часа. При возникновении неприятных ощущений уменьшите дозу, но не прекращайте прием. Продолжайте курс очищения, пока не исчезнут такие ощущения, но не более 10 дней.

Не рекомендуются семена льна при миоме матки, поликистозе яичников, эндометриозе, беременности и кормлении грудью, а также мужчинам при простатите.

Георгий Николаевич Сутулов, г. Орел

Моя любимая косметика

Только ленивый сегодня не знает, как полезно льняное масло. Благодаря омега-3 жирным кислотам в оптимальном для нас сочетании оно снижает риск инсульта, атеросклероза и онкологических заболеваний. Но я открыла для себя и другое свойство льняного масла. Оно прекрасно омолаживает кожу лица и укрепляет волосы. Достаточно раз в неделю наносить его на чистые влажные волосы и оставлять на час, а также делать массаж лица и шеи слегка подогретым маслом. Еще лучше параллельно включить в еженедельный уход за собой вот такую маску.

Залейте стаканом кипятка 1 ч. л. льняных семян и дайте настояться, пока смесь не остынет. Потом взболтайте ее, чтобы образовалась однородная слизь. Умойтесь, обмакните ватный диск в настой и смажьте лицо, шею. Подождите, пока не подсохнет первый слой. Нанесите второй. И так – несколько раз. Через 10 минут после того, как подсохнет последний слой, смойте маску и смажьте кожу льняным маслом.

Екатерина Владимировна Семилетова, г. Москва



Чем полезен лен?

- Семена растения и масло из него применяют для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому уменьшают риск инфаркта и инсульта.
- Лен обладает противовоспалительными, обволакивающими и слабительными свойствами. Он помогает бороться с бактериями, вирусами и грибками.
- Из семян для лечения различных заболеваний готовят, кроме масла, настои, отвары и настойки, муку и кисели.
- Это еще и сильный сорбент, не уступающий активированному углю, замедляющий всасывание токсических веществ, очищающий организм от шлаков. Снадобья из семян рекомендуются при отравлениях.
- Льняные семена обволакивают слизистые, поэтому используются при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Он полезен больным сахарным диабетом, так как способствует нормализации уровня сахара в крови.
- Употребление в пищу семян льна – профилактика онкологических заболеваний. Также они замедляют процессы старения, помогая сохранить молодость.

Арника избавит от давления

Арника горная – очень полезное растение, которое я всегда использовала при ушибах, растяжениях, в основном для компрессов.

А недавно с радостью и удивлением познакомилась с другими свойствами арники.

Оказывается, отвар из ее цветков – прекрасное средство, нормализующее артериальное давление крови, защищающее от гипертонии, атеросклероза, стенокардии, сердечной слабости. И отличное желчегонное.

Если начинает повышаться давление, заливаю 1 ст. л. цветков арники 1 стаканом воды, довожу до кипения, даю остыть и процеживаю. Принимаю по 1 ст. л. до еды 3 раза в день. Курс лечения – не более 10-12 дней.

Арника содержит биологически активные вещества, благодаря которым она действует как вяжущее и бактерицидное, мочегонное и потогонное лекарство.

Избавляет от воспалений, останавливает кровь, расширяет сосуды. Интересно, что в малых дозах растение тонизирует, а в больших угнетает центральную нервную систему.

А.С. Богаченко, г. Новороссийск



Боярышник не подведет

Помню время, когда у настойки боярышника появилось слишком много почитателей. С утра в аптеках собирались сомнительного вида граждане, которые покупали по несколько бутылочек. Хорошо хоть, что вреда меньше, чем от некачественного алкоголя.

Но я хотела рассказать о пользе боярышника для женщин, которые, вступив в период климакса, страдают от головокружений. В таких случаях он просто незаменим. Причем рекомендуется не спиртовая настойка, а водный настой соцветий.

Возьмите 3 ст. л. цветков боярышника, залейте 3 стаканами кипятка и дайте настояться, пока не остынет до комнатной температуры. Процедите и принимайте по стакану 3 раза в день.

Давление нормализуется, и голова не будет кружиться, и сердце войдет в нормальный ритм. Если принимать боярышник правильно, в рекомендованных дозах, то он практически не вызывает побочных действий.

Л.Т. Соколова, г. Орел

Потогонный чай

На всякий случай напомню читателям рецепт потогонного чая. Он поможет справиться с простудами, гриппом и другими вирусными инфекциями. Ведь зимой такие неприятности с нами случаются.

И не обязательно бежать в аптеку за дорогими, а подчас и сомнительными препаратами. Гораздо полезнее воспользоваться природными средствами, проверенными уже не одним поколением.

Смешайте, взяв поровну, измельченную кору ивы, листья мать-и-мачехи, липовый цвет, сушеную малину и семена аниса. Залейте 1 ст. л. сбора 2 стаканами кипящей воды, прокипятите 5 минут и процедите. Пейте отвар горячим.

Можно добавить мед. Но я заметила: когда болею, гораздо лучше переношу недомогания, если свожу к минимуму любую еду. Пью горячую воду, свой потогонный чай или другие травяные настои, отвары и гораздо легче, быстрее справляюсь с болезнью. Ведь все силы организм направляет на борьбу с инфекцией, а не на переваривание пищи.

В.Ф. Базарова, г. Омск

Зимнее лекарство из бузины

Куст бузины черной на моем участке занимает почетное место. Потому что для меня она – надежное лекарство от многих болезней.

Бузине черной присущи потогонные, антибактериальные, дезинфекционные, противовоспалительные и мочегонные свойства. Цветки, кора и ягоды положительно влияют на работу поджелудочной железы.

Как только созревают ягоды, делаю из них сироп. Причем без термической обработки, что позволяет сохранить больше полезных веществ.



Плоды засыпаю сахаром в соотношении 1:1 и хорошо встряхиваю для равномерного распределения. Заготовку настаиваю в закрытой посуде 3 недели до выделения сока. Полученный сироп храню в холодном месте. Не процеживая его, пью по 1 дес. л. после каждого приема пищи в течение 1 месяца. Затем делаю недельный перерыв и снова принимаю. И так – пока весь сироп не закончится.

Это натуральный эликсир молодости, здоровья и бодрости. Сироп из черной (только черной!) бузины снимает приступы кашля и препятствует накоплению жидкости в легких. Он помогает справляться с болезнями печени и желчного пузыря. Кроме того, повышает гемоглобин, укрепляет иммунитет, очищает и тонизирует организм.

Зоя Александровна Маловичко, г. Воронеж

Полюбите артишок!



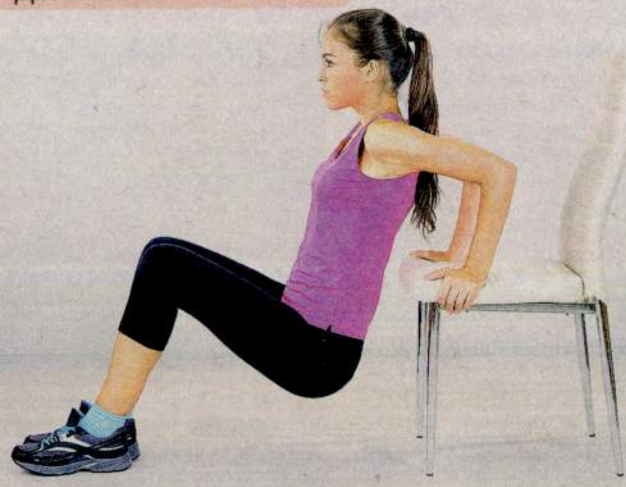
Всегда считала артишок обычным овощем, который мало кто выращивает. Иногда покупала в магазине. А года два назад нашла в аптеке экстракт и таблетки на его основе. Врач посоветовал, поскольку появилась проблема с желчным пузырем – холецистит.

Начала сама выращивать артишок, поскольку его листья и корни – сырье для приготовления отваров, соков и настоек. Отвары из листьев и черешков заметно снижают уровень холестерина в крови, а также концентрацию мочевой кислоты. Такие снадобья полезны и для центральной нервной системы.

А еще узнала, что древние греки использовали сок артишока в качестве средства от облысения, втирая его в кожу головы. В народной медицине свежеотжатый сок используется и для увеличения половой активности. При алкалоидных отравлениях тоже. Кроме того, его применяют при задержке мочи, водянке, для уменьшения запаха пота. При стоматите и трещинах на языке у детей можно полоскать им рот. Из надземных частей заваривают чай, который не только имеет приятный вкус, но и помогает быстро справиться с воспалениями желудочно-кишечного тракта.

Все снадобья, а также блюда из артишока очень полезны при желчно- и мочекаменной болезнях, гепатитах, аллергии различного происхождения, экземах и псориазе. Пожилым людям, которые страдают от атеросклероза, артишок рекомендуется абсолютно в любом виде. Так что обязательно используйте его для своего здоровья!

Евгения Спирина, г. Краснодар



Минимум усилий – максимум пользы

Если вы уже неоднократно давали себе обещание с понедельника заняться спортом, но так и не собрались, возможно, нужно просто начать с малого – например, во время просмотра любимого сериала пересесть с дивана на стул и выполнить нехитрый комплекс упражнений.

Или же, если вы не хотите отрываться от сюжета фильма, делайте разминку во время рекламных пауз. Так вы принесете пользу своему телу! Несложные движения не только укрепят ваши мышцы, но и активизируют обмен веществ в организме, а также выработку инсулина, который предупреждает развитие диабета и снижает количество гормона стресса кортизола.

Этот комплекс упражнений очень полезен людям, у которых диабет второго типа!

1 Подъемы рук и ног. Сядьте глубоко на стул, спина прямая. Поочередно выпрямляйте то правую ногу, то левую, вытягивая их вперед и возвращая в и. п. Потом повторите упражнение, выпрямляя сразу две ноги и одновременно поднимая руки вверх. Возвращаясь в и. п., опустите руки вниз.

2 Наклоны вбок. Глубоко сидя на стуле, левую руку поднимите вверх, правой упритесь в бок. Медленно наклонитесь вправо и задержитесь на несколько секунд, затем вернитесь в и. п. Повторите наклон в другую сторону, предварительно подняв вверх правую руку.

3 Отжимания от стула. Присядьте на корточки спиной к стулу, обопритесь ладонями о край стула, вес тела перенесен на руки. Медленно выпрямляйте руки до прямого угла в локтях, затем выпрямите руки, подавшись корпусом вверх.

4 Отведение рук с утяжелением. Сядьте на край стула, в руки возьмите эспандер (или широкую бельевую резинку), зафиксировав середину резинки под ступнями. Медленно разводите руки в стороны, стараясь поднять их как можно выше, затем вернитесь в и. п.

5 Прямая спина. Сидя на краю стула, немного наклонитесь вперед, руки опущены вниз. Разведите руки в стороны, согните в локтях, продолжайте поднимать руки вверх, стараясь свести лопатки. Вернитесь в и. п.

6 Подтянутый живот. Сидя на краю стула, обопритесь на его края руками. Ноги вытяните вперед, чуть согнув в коленях. Напрягите спину, втяните живот. Приподнимите ноги, согните в коленях, подтяните к животу, а затем вернитесь в и. п.

7 Здоровая поясница. Сядьте на край стула, руки свободно свисают вниз, спина прямая. Наклонитесь, вытягивая руки вперед, слегка вверх. Задержитесь в этом положении секунд на 30, затем вернитесь в и. п. Повторите 5 раз.

Илья Владиславович Дошкин, г. Енисейск

Кстати

Все упражнения надо делать неторопливо, спокойно, без резких движений. Каждое упражнение следует выполнять не менее 5 раз.

Укрощение эмоций

Когда я чем-то возмущен и готов вот-вот взорваться, мне помогают быстро справиться с гневом простые упражнения для восстановления душевного равновесие. Достаточно выполнить хоть одно из них, чтобы нервная система пришла в порядок.

Я знаю, что многие люди, чтобы сдержать свой гнев, считают до десяти. И правильно поступают. Но к этому можно прибавить еще и особое дыхание.

- Как только начинаете злиться, сделайте глубокий вдох и выдох, произнося на выдохе «один». Затем повторите этот процесс – вдох и выдох с произнесением «два». И так – до «десяти», а потом, при необходимости, – обратно.

Если вы сильно разгневаны, продолжайте счет до 25. Сочетание счета с глубоким дыханием настолько расслабляет, что по окончании упражнения уже невозможно злиться.

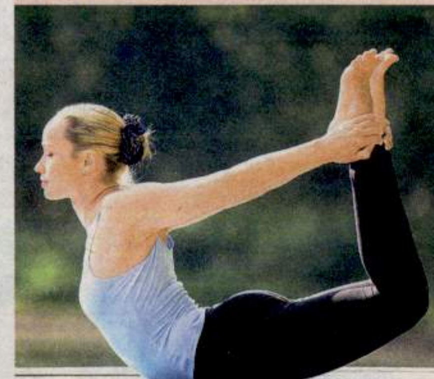
И еще выполните несколько специальных упражнений. Лучше, если вы при этом уединитесь, чтобы никто не мешал, не отвлекал вас.

- Постойте на одной ноге, поджав другую (как цапля); можно несколько раз подпрыгнуть.
- Поставьте ноги в «одну линию» (левая впереди, пятка приставлена к носку правой). Имитируйте руками движение крыльев ветряной мельницы примерно 30 секунд. Если потеряли равновесие, походите немного и попробуйте выполнить упражнение еще раз.
- Займите и. п. как в предыдущем упражнении. Вдохните и поднимите руки в стороны. Закройте глаза. Постойте так секунд 20, откройте глаза, опустите руки вниз, ноги поставьте вместе. Через некоторое время повторите упражнение.



Упражнения, как видите, несложные. Но с их помощью можно избавиться от негативных эмоций – уж это-то «добро» хранить в себе не следует!

Иван Федорович Сопин, г. Москва



Для красивой осанки

Есть упражнения, которые могут заменить целый комплекс гимнастики. Взять, к примеру, позы кобры и кузнечика. Да-да, есть такие упражнения в йоге!

К слову сказать, в йоге имеется много положений, названных в честь разных птиц, животных, насекомых. И позы кобры и кузнечика – из их числа. Запомните их! Они великолепно корректируют осанку, исправляют сутулость.

- **Поза кобры.** Примите положение лежа на животе, руки согните, ладони поставьте под плечи, пальцы направлены вперед. Выпрямите руки, отожмитесь, оторвите корпус от пола, прогнитесь. Оставайтесь в таком положении 5 секунд, вернитесь в и. п.
- **Поза кузнечика.** Лягте на живот, руки вдоль туловища, ноги прямые. Оторвите от пола ноги, одновременно приподнимая голову, плечи и грудь. Прогнитесь, пальцами рук захватите щиколотки. Задержитесь в этом положении на 8 секунд, вернитесь в и. п.

И.И. Дилявина, г. Балашиха

Соль снимет головную боль

Если резко разболелась голова, а под рукой нет нужных лекарств – не теряя времени приготовьте солевой раствор. Я давно убедилась в его эффективности. Такой простой метод лечения мало того что избавляет от болевых ощущений, еще и артериальное давление в норму приводит.

1 Первым делом приготовим повязку, сложив в 8 слоев марлю (ширина повязки должна соответствовать высоте лба, а длина – обхвату головы).

2 После этого нагреваем до температуры 60-70° 250 мл воды и растворяем в ней 2 ст. л. без верха соли. Быстро обмываем теплой водой лоб, уши, затылок.

3 Смачиваем в горячем растворе марлевую повязку, слегка отжимаем ее, чуть-чуть трясем, чтобы немного остудить, и тут же обвязываем ею голову. Захватываем лоб, уши и затылок. Чтобы компресс держался, фиксируем его хлопчатобумажной косынкой. После этого можно прилечь. Уже через несколько минут вы почувствуете облегчение, но не торопитесь снимать повязку, пусть солевой раствор продолжит свое целебное воздействие.

4 После окончания сеанса необходимо обмыть голову теплой водой.

Людмила Семина, г. Шацк



Волшебное дыхание

Меня можно назвать настоящей поклонницей восточной медицины, особенно системы цигун. Для лечения запущенных болезней она, конечно, не подойдет. Но вот людям, которые хотят поддерживать свое здоровье, некоторые методы могут очень пригодиться. Для примера приведу технику дыхания, которую можно использовать для восстановления после болезней.

С обычного дыхания я постепенно перехожу на следующую схему: вдох – задержка – выдох. Через 2-3 таких цикла добавляю слова лечебного настроя. Во время вдоха касаюсь кончиком языка верхнего нёба и произношу про себя «я». Во время задержки дыхания, сохраняя такое же положение языка, произношу «уже», а на выдохе опускаю язык и произношу «здорова». Так проделываю раз по 10 утром и перед сном.

Тамара Светикова, г. Норильск

Кашель не страшен!

Если бронхит – ваш неизменный спутник зимой, попробуйте прогнать его простым домашним способом. Отлично избавляет от приступов кашля чесночная ингаляция.

В небольшую кастрюлю нужно влить стакан воды и поставить на огонь. Когда закипит, всыпать в нее 6 мелко нарезанных зубчиков чеснока и тут же убавить огонь. Потомить чеснок под крышкой пару минут. Снять кастрюлю с огня, открыть крышку и всыпать 1 ч. л. питьевой соды. Сесть за стол, укрыться одеялом и дышать над кастрюлькой паром: 2-3 раза через нос – вдох, 2-3 раза через рот – выдох. И так до остывания жидкости.

Затем вытереть лицо и, тепло укрывшись, лечь в постель.

Лучше делать ингаляцию на ночь. Обычно недуг проходит за 3 процедуры.

Будьте здоровы!

Мария Жаркова, Тюменская обл.

Зимние витамины

Мало кто любит сезон холодов. Зимой мы, как правило, выглядим не лучшим образом. А все из-за того, что низкие температуры и ветер пагубно сказываются на состоянии кожи и волос. Подливает масла в огонь и сниженный иммунитет, «уставший» от атак многочисленных бактерий и вирусов.

Чтобы разом решить все эти проблемы, попробуйте пересмотреть свое меню. Ведь сейчас мы особенно остро нуждаемся в витаминах, таких как А, С, Е. Пусть на вашем столе как можно чаще появляются продукты, богатые этими веществами!

- **Витамин А** – морковь, петрушка, шпинат, тыква. Этот витамин жирорастворимый, поэтому салатики лучше заправлять растительным маслом (особенно полезно оливковое).
- **Витамин С** – шиповник, квашеная капуста, черная смородина, яблоки, цитрусовые. При нагревании аскорбинка разрушается, поэтому едим все в свежем виде.
- **Витамин Е** – растительные масла, печенка, яйца, злаки, бобы, брюссельская капуста и брокколи, облепиха, орехи, семечки.

Евгения Радайкина, г. Москва

Волосы укрепит имбирь

Большинство магазинных средств по уходу за волосами мне не подходят – вызывают аллергическую реакцию. От контакта с химическими веществами, входящими в их состав, кожа головы начинает сильно зудеть, шелушиться.

Я нашла рецепт универсального натурального средства, которое спасает от перхоти, выпадения волос и делает локоны здоровее и гуще.

Для его приготовления понадобится 2 имбирных корня, натертых на терке, 3 ст. л. кунжутного масла и немного лимонного сока. Из имбирной массы выжмите сок. Должно получиться 1-2 ст. л. Смешайте его с маслом и лимонным соком. Нанесите массажными движениями на кожу головы и оставьте на 15-30 минут. Смойте.

Повторяйте процедуру 3 раза в неделю. Оставшуюся смесь храните в холодильнике.

Екатерина Коновалова, г. Урень



Для здоровья суставов

Перед сменой погоды у моего мужа начинали сильно болеть суставы. В больницу идти он категорически отказывался, предпочитал терпеть дискомфорт.

Долгожданное облегчение больным суставам принес вот такой «бабушкин» метод.

- 1 ст. л. меда тщательно размешивали с 1 ст. л. мелкой соли. Смесь наносили на льняную или хлопчатобумажную ткань, накрывали проблемное место, тепло укутывали. Компресс ставили на ночь (утром снимали) до исчезновения боли.
- 3 ст. л. камфарного масла, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. порошка горчицы перемешивали. Наносили на лист свежей капусты, оборачивали больное место. Тепло укутывали. Держали 2-4 часа.

Эти компрессы чередовали между собой.

- В дополнение к местному лечению муж пил витаминное снадобье. 200 г чеснока, 500 г свежей клюквы пропускали через мясорубку, добавляли 1 кг меда, перемешивали, принимал смесь по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Светлана Леонидовна Левова, Иркутская обл.

Остановить икоту – просто

В самый неподходящий момент меня частенько одолевает икота. Неприятная ситуация, как ни крути. Хорошо еще, что есть испытанный способ, как быстро прекратить икать.

Беру стакан воды комнатной температуры, наклоняюсь вперед так, чтобы верхняя часть тела приняла горизонтальное положение, параллельно полу. Поднимаю подбородок так высоко, как только можно. В такой позиции начинаю медленно пить воду.

Хитрость в том, что при этом диафрагма сильно напрягается и икота проходит буквально за минуту.

И.Н. Молебнова, Кировская обл.

Чистим организм зеленью

Одно время мне пришлось довольно долго жить в одной из южных республик. Многое там поначалу казалось странным. Особенно непривычными были местные кушанья с обилием зелени. Но со временем узнала, что пряные травы здесь включают в меню не только ради вкуса, но и по соображениям здоровья.

Достаточно приучить себя есть один раз в неделю утром натощак пучок зелени (листья чеснока, салат, лук, сельдерей, укроп, петрушка), чтобы оздоровить организм и избавить его от шлаков и токсинов.

Завтракать зеленью нужно без хлеба и соли. Спустя полчаса можно приступать к другому этапу очищения – нужно съесть, не запивая, порцию свежих ягод, фруктов или овощей.

Пучок зелени заставляет усиленно работать мочеполовую систему, а употребление фруктов, ягод и овощей активизирует деятельность кишечника и желудка.

Нина Александровна Шметкова, Костромская обл.

Здоровье – в наших руках

Праздники, богатые на застолья, наносят весомый удар по нашему пищеварению. Чтобы наладить работу желудка, приходится потрудиться.

Я основной упор делаю на щадящую диету, а чтобы восстановление прошло быстрее, дополняю здоровое меню йогой для пальцев.

Выполняю мудру «Чаша Чандмана». Она способствует улучшению пищеварения, устраняет застои различного характера и стимулирует работу печени.

В отличие от многих мудр, эту выполнять совсем просто.

Поднимаем руки на уровень солнечного сплетения. На обеих руках смыкаем мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы. Если вы правша, то кладем правую руку сверху на левую, если левша – то наоборот. Большие пальцы оставляем прямыми и отставляем в стороны, символично изображая ручки чаши. Спокойное, равномерное дыхание: вдох – носом, выдох – ртом. Держим мудру не менее трех минут.

Алина Кулькова, г. Елец

Отдых для уставших глаз

Узнала, что хорошее зрение сохраняется, если глаза достаточно подвижны. При работе за компьютером или напряженном всматривании в плохо различимые детали их подвижность постепенно снижается.

Чтобы все восстановить, я по нескольку раз в день буквально на минуту-две отрываюсь от работы. И делаю упражнение, которое называется «Китайский болванчик». Вспомните: есть такие фигурки, у которых долго раскачивается голова, если ее слегка толкнуть. Такой же принцип и здесь.

Надо посмотреть на какой-то предмет или надпись, которые находятся вдали, но достаточно хорошо различимы. Продолжая рассматривать предмет, слегка покачивайте головой из стороны в сторону или кивайте. Важное условие: не забывайте моргать.

Это упражнение заставит вас постоянно перемещать взгляд, то есть глаза будут подвижны.

Дарья Щуровская, г. Ярославль



Масло на косточках

Зимой я частенько покупаю лимоны. На мой взгляд, это отличное витаминное средство, ничуть не хуже аптечных препаратов!

Добавляю лимон в чай, перетираю с сахаром, цедру использую для кулинарных целей. Нахожу применение и косточкам. Никогда их не выбрасываю, а делаю на их основе целебное средство. Оно хорошо чистит сосуды и полезно для сердца.

0,5 стакана подсушенных косточек лимона нужно перемолоть в кофемолке, смешать с 1 стаканом оливкового масла. Хранить в стеклянной емкости с крышкой. 2 недели настаивать в темном месте. Затем процедить и принимать по 1 ч. л. перед едой 1-2 раза в день.

Н.О. Купрюшина, Приморский край

Стимулируем работу мозга

Наш мозг, как и мышцы, может уставать. Особенно ярко это проявляется, когда на работе аврал. Я замечаю, что становлюсь невнимательной, рассеянной. С трудом справляюсь даже с простейшими заданиями.

Чтобы подстегнуть мыслительную деятельность и повысить работоспособность мозга, я поступаю следующим образом.

- Включаю в ежедневное меню морковь, одну луковицу, зубчик чеснока, несколько чайных ложек хрена.
- Выпиваю не меньше 2 л жидкости (негазированная вода, свежие соки, отвары из трав).
- Каждое утро съедаю натощак 1 ст. л. меда. Так же поступаю вечером перед сном.
- Для стимуляции работы обоих полушарий головного мозга каждый день в течение 10 минут дышу по очереди то одной, то другой ноздрей (зажимая другую).

Через неделю такой дыхательной гимнастики прибавляю следующее упражнение.

Делаю вдох, при этом считая пульс (должно пройти 8 ударов), затем задерживаю дыхание, опять же, на 8 ударов, после делаю выдох тоже на 8 ударов.

Опять задержка дыхания на 8 ударов пульса. Каждый день выполняю это упражнение на протяжении 10 минут.

В.П. Игошина, г. Мамоново

Что нужно при нервном тике

Наверно, у каждого изредка бывает подергивание века, которое называют нервным тиком. В большинстве случаев это явление неопасное. Если тик появился вечером после напряженного рабочего дня, стоит хорошо отдохнуть, выспаться, и на следующее утро все будет нормально. Но все-таки надоедливое моргание неприятно и сильно отвлекает.

Чтобы скорее избавиться от него, не дожидаясь завтрашнего дня, я делаю так. С усилием закрываю глаза, смыкая веки как можно плотнее. Делаю глубокий вдох и выдох. Открываю глаза и быстро-быстро моргаю. Всю последовательность повторяю раз 5.

Как мне объяснил брат, научивший меня этому, тут задействуется и дыхание, и работа мускулатуры век. Первое способствует расслаблению нервной системы, а второе – прекращению судорожных движений век. А это как раз то, что нужно при нервном тике.

О. Росварина, г. Омск



Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru



Как не довести себя до инсульта

В последнее время инсульт «помолодел», и никто от него не застрахован. Печальная история, особенно если в семье, как у меня, плохая наследственность.

Со студенческих лет начал изучать причины, которые ведут человека к инсульту. И не только потому, что учился в медицинском. Просто хотел оградить себя от уготованной наследственности.

Есть две главные причины, которые приводят к развитию инсульта. Первая – значительное сужение или полное закрытие просвета сосудов, обеспечивающих поступление кислорода и питательных веществ в головной мозг. В данном случае развивается ишемический инсульт, или инфаркт мозга. Вторая причина – разрыв мозгового сосуда, что приводит к кровоизлиянию в мозг. Это геморрагический инсульт.

Есть 5 основных факторов риска, из-за которых сужаются и рвутся наши сосуды. Вот они:

1 Нарушение сердечного ритма. Учащенное сердцебиение, головокружение, боль в груди или одышку мы списываем на метеочувствительность или недосып. А на самом деле надо срочно обращаться к врачу. Нарушение сокращений предсердий приводит к тому, что в их полостях образуются сгустки крови, тромбы.

2 Гипертония. Моя матушка всю жизнь положила на борьбу с этой болезнью. Ведь длительное повышение давления способствует сужению сосудов и приводит к повреждению их стенок. Если вам уже есть 40 лет, то давление нужно измерять ежедневно. Норма – от 100/60 до 140/90.

3 Ожирение вынуждает сердце работать с повышенной нагрузкой. Увеличивается мышечная масса сердца, работающего в таком режиме. В конечном итоге истощаются его резервы. Сердце оказывается неспособным обеспечить все «аппетиты» организма. И возникает риск ишемии – кислородного голодания жизненно важных органов-мишеней: мозга, сердца, почек. Кроме того, растет уровень «плохого» холестерина, который способствует развитию атеросклероза с отложением бляшек в сосудах, в том числе и мозга.

4 Диабет. Из-за высокого уровня сахара в крови стенки сосудов становятся очень хрупкими, что повышает вероятность ишемического инсульта.

5 Ишемическая болезнь сердца. Проблема атеросклеротических бляшек, создающих угрозу для сердца, отражается на всех сосудах, в том числе и мозга. Одной из разновидностей инсульта является острое нарушение мозгового кровообращения вследствие закупорки сосудов, питающих мозг.

Эти 5 заболеваний стали моими главными потенциальными врагами. И потому вот уже 40 лет делаю все, чтобы как можно дольше ограждать себя от них. Вообще-то это нетрудно.

Помогают здоровый образ жизни, режим, физкультура и душевное равновесие. Но далеко не все готовы идти самым простым путем. Каждый волен делать свой выбор. Я выбрал здоровье много лет назад.

Игорь Федорович Обухов, г. Челябинск



Если болят колени…

Человек страдает от прямохождения. Я бы еще уточнила: не столько от хождения, сколько от сидения. От малоподвижного образа жизни. Вот и болят все суставы, позвоночник, начинается деформация...

Неправильное положение тела, в котором нам приходится находиться как минимум по 8 часов, считается главной причиной болей в спине, суставах, ногах. Я использую рецепт, который улучшает состояние костной ткани и суставов, возвращает подвижность.

Нужно: 1 кг меда, по 50 г семечек тыквы, подсолнечника и зерен пшеницы, 10 ч. л. семян льна, 5 ст. л. кунжута, 3 ст. л. изюма. Смешайте все ингредиенты в большой стеклянной банке и принимайте вкусную смесь по 1 ч. л. перед завтраком и обедом.

Уже несколько лет это делаю, и колени почти не болят. Чувствую, что все связки стали эластичнее и даже сердце крепче.

Нина Георгиевна Порошина, г. Мончегорск

Опасные трещинки

Прошлой зимой не знала, что делать с трещинками в углах рта. Их называют заедами. Очень неприятно, больно, порой рот невозможно открыть. Думала, что такое бывает только у детей.

Самое печальное, что это не косметический дефект, а первый признак серьезных неполадок в организме. В моем случае, к счастью, ничего опасного не нашли. Причиной трещин стал недостаток витаминов группы В и неправильный прикус: верхняя челюсть, опускаясь, значительно перекрывала нижнюю. В результате в уголках рта и возникло раздражение. Пока была помоложе, последствий не замечала. А с возрастом прикус стал еще неправильнее.

Лечилась очень просто. Врач назначил курс витаминов. Кроме того, изменила рацион, и теперь стараюсь питаться сбалансированно. Правда, еще целый год носила брекеты.

Иногда такие трещины могут свидетельствовать о куда более серьезных проблемах со здоровьем. Поэтому нельзя заниматься самолечением, смазывая их чем попало. Лучше проконсультироваться со специалистами.

В.В. Глотова, г. Краснодар

Послепраздничное очищение

После длинных новогодних каникул уже несколько лет подряд устраиваю очищение печени. Она страдает не столько от выпитого алкоголя, сколько от обильных застолий. Детоксикация – звучит грозно, но на деле все очень просто.

Есть немало растительных средств, которые легко использовать дома. Например, можно пить в течение месяца по 2/3 стакана свежего капустного сока. Но мне не нравится его вкус, и готовить утомительно, особенно если нет соковыжималки. Поэтому я завариваю, как чай, кукурузные рыльца и пью настой утром или вечером по стакану. Либо использую такое средство.

Корни одуванчика, выкопанные в ноябре, разрезаю на тонкие пластинки, высушиваю и недолго прокаливаю в духовке, чтобы они слегка побурели. Затем измельчаю в кофемолке в порошок. Беру 1 ч. л. и заливаю 1,5 стакана кипятка. Кипячу 5 минут и пью вместо кофе.

Печень это любит. Еще она очень любит морковь, болгарский перец в любом виде, особенно сыром, и кисло-сладкие фрукты, прежде всего апельсины, мандарины. Если хотя бы 2-3 раза в неделю угощать ими печень, она будет в полном порядке.

Е.Быстрова, г. Москва



Красивые чистые зубы – это реально!

Понятно, что все мы чистим зубы два раза в день. Однако у кого-то улыбка сияющая, а у кого-то нет. Зубной налет и камни не только портят улыбку, но и грозят кариесом. Мне всегда хотелось иметь здоровые чистые зубы. Но не хотелось использовать отбеливатели, ведь это «химия». Однажды бабушка посоветовала способ, который поначалу показался допотопным.

- Но я начала делать, как она научила: каждый вечер перед сном полоскала рот в течение 10-15 минут растительным маслом, как в известном рецепте очищения организма, но сразу после полоскания чистила зубы порошком. Уже через неделю пропал стойкий налет. А еще через неделю я избавилась от зубного камня. Зубы действительно стали чистыми.
- И еще: больше не пользуюсь покупной зубной пастой, а делаю ее сама. У меня много рецептов. Приведу один. Беру по щепотке корицы, порошка фенхеля и морской соли, 2 ч. л. пищевой соды, 6 капель ароматического масла чайного дерева, 1 ч. л. кокосового масла. Перемешиваю все, кроме кокосового масла, которое добавляю непосредственно перед чисткой зубов в небольшую порцию смеси.

Вероника Дзюба, г. Екатеринбург



Хронический тонзиллит – не проблема

Чтобы избавиться от хронического тонзиллита, горло надо очищать и закаливать. Делать это можно одновременно. Вот как я избавился от проблемы.

- Утром и вечером полоскал горло отваром. Состав травяного сбора: по 2 части корней калгана и аира болотного, по 1 части конского щавеля и девясила. Все перемешать, 1 ст. л. сбора залить стаканом воды. Прокипятить 15 минут и процедить. Самое главное – необходимо постепенно снижать температуру отвара. В конце концов нужно полоскать горло холодным, как вода из-под крана зимой. Я потратил 4 месяца, начав процедуры в сентябре. А в январе уже мог стоять босиком на снегу, и горло не реагировало даже на это!
- Потом еще пару месяцев полоскал горло другим отваром. Надо смешать по 2 части листьев мать-и-мачехи, травы зверобоя и шалфея, добавить 1 часть цветков календулы. Заваривать так же. Таким средством полезно полоскать горло и здоровым людям, чтобы избавиться от бактерий, которые неизбежно оседают на миндалинах.

Я сделал вывод, что и тонзиллит можно победить, если набраться терпения.

Михаил Горелов, г. Пермь

Проверено на себе

О том, что по утрам полезно пить натощак воду с лимонным соком, не знает только ленивый. Но мало кто так делает. А я уже год не нарадуюсь такому простому, но очень полезному средству для отличного самочувствия и прекрасного настроения.

Теплая лимонная вода на пустой желудок приносит огромную пользу здоровью:

- помогает укрепить иммунитет, избавляет от инфекций;
- слегка ощелачивает пищеварительный тракт, что очень важно, поскольку наша еда слишком его закисляет;
- избавляет от запоров, очищает организм;
- нормализует работу желчного пузыря, предотвращая появление камней не только в нем, но и в почках;
- очищает кожу.

Всего-то и нужно – налить в стакан теплой воды и выжать в нее сок из половины лимона. Завтракать лучше через час.

Тамара Николаевна Зырянова, г. Волгоград

Почки любят тепло и заботу

Если у человека хотя бы раз в жизни было заболевание почек, приходится всю оставшуюся жизнь помнить об этом, чтобы оставаться здоровым. Примерно такие слова я услышал от врача, у которого лечил воспаление почек.

Первое время очень боялся рецидива. А стопроцентно здоровым почувствовал себя после того, как освоил простейшую методику укрепления почек (заодно и поясницы) с помощью растираний. Методику создали, как всегда, китайские монахи, поэтому, выполняя растирание, нужно обязательно представлять, что ваши почки собираются в одну. Это ключевой момент методики. И обязательно надо делать 81 движение. Объяснение есть, и желающие могут сами найти его, это интересно.



Как растирать? Сожмите кисти в кулаки, не очень крепко, но и не слишком слабо, чтобы подушечки четырех пальцев оказались в центре ладони, а большой палец – сверху. Старайтесь придать тыльной стороне ладони плоскую форму. Поместите кисти тыльными сторонами напротив почек. Левую ладонь – над левой, правую – над правой. Затем движением, направленным к позвоночнику, как бы сдвиньте почки вместе, ослабьте и разведите руки. Повторите упражнение 81 раз, до ощущения сильного тепла в центре поясницы.

Упражнение можно выполнять стоя, на ходу или сидя, однако важно следить за тем, чтобы без перерыва оно было выполнено именно 81 раз. Заниматься можно в любое время дня.

В.А. Ложкин, г. Курган

3 дня – и ты здоров!

Уже не первый год защищаюсь от гриппа и прочих инфекций своим, домашним средством. И как мне кажется, оно гораздо действеннее, чем прививки от гриппа.



Использую природный антибиотик, который обладает мощным противовоспалительным действием, убивает бактерии и любые инфекции. Преимущество заключается в следующем. В отличие от синтетических антибиотиков, это средство не вызывает никаких побочных эффектов, не вредит кишечнику и пищеварительной системе. Оно абсолютно безопасно.

Все, что нужно: 100 г меда и 1 ст. л. порошка куркумы смешать в стеклянной посуде, чтобы получилась однородная смесь. При первых симптомах простуды или гриппа я начинаю принимать 1/2 ч. л. смеси по такой схеме: 1-й день – каждый час; 2-й день – каждые 2 часа; 3-й день – 3 раза в день. Очень важно не глотать смесь, а рассасывать, пока она полностью не растворится во рту. Если не понравится вкус, можно размешать ее в половине стакана теплого молока или чая.

За три дня избавляюсь от простуды. И значительно улучшается общее состояние. Ведь у куркумы более 150 лечебных свойств, в том числе противоопухолевые, противовоспалительные и антиоксидантные. Сочетание меда и куркумы увеличивает количество полезных бактерий в кишечнике и улучшает пищеварение.

М.С. Богатырев, г. Кореновск

Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

внимание, подписка!

Дорогие друзья!

Продолжается подписка на 2017 год. Вы можете подписаться в любом почтовом отделении.

В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192



Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету / ~~журнал~~ — 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК»

Количество комплектов

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______

линия отреза

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА — 44192

На газету / ~~журнал~~ «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов
	переадрес.	руб.	

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город / село / область / район / улица

дом | корпус | квартира — (фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

Самые вкусные рецепты к Рождеству!

салаты • супы • горячее • выпечка • десерты

1000 секретов №1 2017

1000 рецептов для всей семьи!

Выпечка: просто и красиво

НОВИНКА!

Говядина в хрустящей шубке

Вкусные каникулы — 10 воздушных кексов

Чудесные праздничные салаты

Отменное горячее! Оригинальные мясные рулеты

Волшебный супчик

анонс 16+

Спрашивайте в киосках!

ПЕРВЫЙ ЖУРНАЛ ГОДА

ВНУТРИ ПОДАРОК: ДЕНЕЖНЫЙ КАЛЕНДАРЬ!

1000 секретов

СПЕЦВЫПУСК

Ваш домашний талисман

Заговоры и обереги

№1/С ЯНВАРЬ 2017

НОВИНКА!

16+

6 секретов зазеркалья

Святочные обряды

Амулет богатства

Загадки вещих снов

Кулинарная магия

Как подружиться с домовым?

Сила ладанки



ГЛАВНЫЙ ОБЕРЕГ 2017 ГОДА

• отвечает астролог • любовная хиромантия • мандала-раскраска • гадания

анонс 16+

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!